

دانا کا سترخوان

2014

نمبر



WWW.PAKSOCIETY.COM

فہرست

گھر داری

- 76 کاؤچ، نرم و گداز احساس کا نام
78 بیکنگ پاؤڈر، ہر فن مولا
80 چینی آرائش کا ثقافتی رنگ

باغبانی

- 81 اپنی سبزی خود اگائیں

تعلق خاطر

- 86 بزرگوں کا ہاتھ تھامئے

میرے بچپن کے دن

- 87 ایکٹوٹی بکس...

لائٹ / کیمہ / ایکشن

- 92 مایا علی... انٹرویو

ریستوران ریویو

- 90 چینی کھانوں کے ماہر...



سیر و سیاحت

- 88 عوامی جمہوریہ چین



ماریپیٹز سیکشن

- 36 چکن کارن اور نوڈلز سوپ
37 چائیمیز نوڈلز سلاد
38 اٹکی چکن ونگز
39 کنگ پاؤ پرائز
40 شیز وان ٹش
41 چکن چوپ سوئے
42 چائیمیز کنڈو بیف
43 چائنا گراس پڈنگ
44 لوبی کا سوپ
45 پیئرنگ مصلحہ
46 ویکٹریل بین کیک
47 زنگر چکن برگر
48 افغانی تگہ ان گریوی
49 وائٹ چکن کڑاہی
52 چکن تیریا کی
53 چیمیز فرائیڈ رائس
54 پیئر آلو پالک
55 چینی گوشت
56 آلودی کڑھی
57 گوشت کی کھجوری
58 چکن وٹڈالو
59 کھٹے پیٹھے آلو
60 لیپیٹز کباب
61 بیکڈ پائن اپیل
62 کھجور کا چیک
63 ریڈ ویلٹ کپ کیک
64 انڈے کا شاہی حلوہ
65 چائیمیز کھانے (ریڈرز ریسیپر)

کھانہ صحت کے خزانے

- 12 چند ہری بھری سبزیاں...
16 چاکلیٹ رکھے چوکس و توانا

ریڈرز اسپیشل

- 70 گھریلو ترکیبیں
72 حسرت ان غنچوں پہ ہے
73 سفر نامہ

ریخ زیبا

- 18 گلابی پیراہن
20 بال تو قیمتی ہیں
22 گلیریل پالش
24 آنکھوں کی کشش کا راز

صحت عامہ

- 26 نئے کپڑوں سے الرجی
28 جکو بلو با
30 زونوس، حیاتیاتی حملہ
32 جم چھوڑیں جاگنگ کریں

آپ کی ڈاکٹر

- 33 جیسمن رانا... سائیکو تھراپسٹ

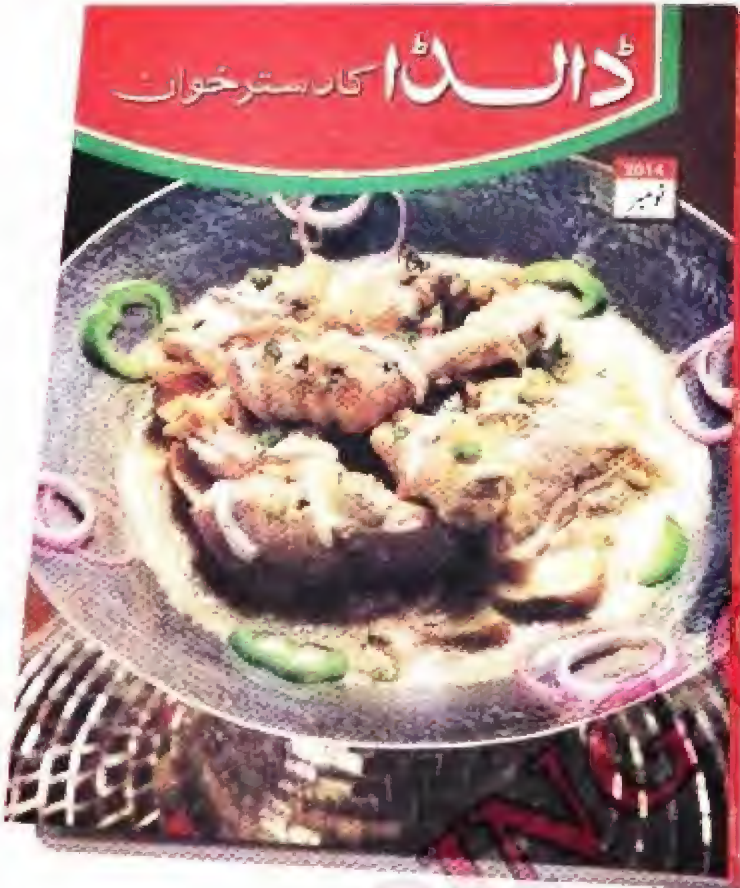
مستقل سلسلے

- 10 ادارہ
11 آپ کی رائے
35 آج کیا پکائیں
74 پاکستانی ثقافت
82 ڈالڈا ایڈوائزری سروس
84 غزل
85 افسانے
94 شہر نامہ
96 ریویوز
98 ستاروں کی محفل

اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 45، نومبر 2014

معزز قارئین!
السلام علیکم



عید الاضحیٰ کے خاص شمارے پر آپ نے ہماری سوچ سے زیادہ پسندیدگی کا اظہار کیا ہے، جس کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے شکور ہیں۔ یوں تو ڈالدا کا دسترخوان کی کوشش ہوتی ہے کہ ہر مرتبہ شمارے میں کوئی ایسی خاص بات ہو جو ہمارے قارئین کا ہم سے رشتہ مضبوطی سے جوڑے رکھے۔ اس کوشش میں ڈالدا ایڈوائزری سروس کہاں تک کامیاب رہی ہے یہ تو اس شمارے کو پڑھنے کے بعد ہی آپ بتا سکیں گے۔

اس بار ہم نے سوچا کہ کیوں نہ اس شمارے کو ہم ٹریڈرز ایسوسی ایشن بنادیں اور ماشاء اللہ اس سلسلے میں ہمیں آپ کی جانب سے جتنی بھرپور پذیرائی ملی اس کی تو کوئی مثال ہی نہیں۔ بے تحاشہ فون کالز، ای میلز اور خطوط کے ذریعے بھیجی جانے والی آپ کی تراکیب، آرٹیکلز، سفر نامے اور بہت کچھ۔ جس نے ہمیں اپنے قارئین کی بھرپور محبت کا احساس دلایا۔ اور ہمیں پتا چلا کہ آپ ڈالدا کا دسترخوان کو کتنی توجہ سے پڑھتے ہیں۔

اس بار سردیوں کی آمد کو ہم نے تازہ سبزیوں سے بنائی جانے والی چائینیز تراکیب سے خوش آمدید کہا ہے اور ظاہر ہے عید الاضحیٰ کا ڈھیروں ڈھیر گوشت دیکھنے اور کھانے کے بعد سبزیوں کو دیکھنا اور کھانا یقیناً بہت مزہ دے گا۔ اس شمارے میں آپ کی اپنی چیزوں کے علاوہ خصوصی طور پر معلومات کا خزانہ لئے ہوئے آرٹیکلز بھی آپ کی توجہ کے منتظر ہیں۔ اس خاص شمارے کے بارے میں ہمیں اپنی رائے سے ضرور آگاہ کیجیے گا۔

سورق وائٹ چکن کڑاہی

پبلشر
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

ایڈیٹر
شاہین ملک

کری ایٹو ایڈیٹر
عمران فاروق

خط و کتابت کا پتہ:

REVELATION INC.
2nd, 210 فلور، کائنات سینٹر، خیابان روی،
بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)
ای۔ میل: dkd@revelationinc.co
فون نمبر: 021-35304425-6
فیکس: 021-35304427

ایڈورٹائزنگ مینیجر
منور شریف
0323-2395990

ڈسٹری بیوشن مینیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193



ڈالدا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ چھاپی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق ناظم ریسرڈ ٹریڈ مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب آسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ پبلیشنگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔

آپ کی رائے



ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈیٹر ڈائری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

ترتیب دیئے گئے فرنیچر کی تصاویر بھی شائع کیں جو بہت خوبصورت لگیں۔ ان تصاویر میں پاکستانیت نظر آتی ہے۔ خاص کر ان کے کھنڈ اور صوفے کی گدیوں کی ڈیزائننگ خوب تھی۔

اکتوبر کے شمارے میں گھر کے اک پیار سا خاص اچھی اردو میں جامع انداز سے لکھا ہوا مضمون ہے۔ جس میں روایتی اسلوب آرائش سے لے کر فرنیچر کمرے کی روشنیاں، تازہ مصنوعی پھولوں یا پھلوں کی آرائش کا ذکر خوبی سے کیا گیا ہے۔

مریم خالد... لاہور

جھومر اور ماتھا پٹی کے رجحان اور ڈیزائن بھی دیکھنے کو ملے جو اچھے لگ رہے ہیں۔ ٹماٹو فیشل ماسک اچھا مضمون ہے جس سے وہ مثال سچ ثابت ہوتی ہے کہ ہینک لگے نہ پھگری رنگ بھی آئے چوکھا۔ ہر گھر میں روزانہ کی ہنڈیا کے لئے ٹماٹو تو آتے ہی ہیں کیا ہی بات ہے چند ٹماٹر علیحدہ کر کے ہوم میڈ فیشل لے لینا، شکر یہ ڈالڈا!

ہما انجم... عمرکوٹ

ریسیپر نہایت عمدہ ہیں

اکبری ران افغانی تھکے ہوئی، اچاری چائیں، بیف کڑاہی، کٹناٹ برائی، ڈیکش ہوئی اور پودینہ رائے کمال کی ترکیب ہیں۔ عید کا گوشت اکٹھا کر کے نت نئی چیزیں بنانے کا یہ خیال بہت اچھا ہے۔

شکیلہ اسلم... ملتان

ریڈرز ریسپی کی تصویر کا کیا کہنا

یوں تو عید الفصحی کے موقع پر آپ نے گوشت کی بہت اچھی ریسپیز دیں مجھے اکبری ران، فرایڈ مٹن پارے، خوش رنگ شامی کباب کی ترکیب بھی بہت اچھی لگیں مگر اسٹفڈ مرچوں کی تصویر بہت شاندار ہے۔ سلی خورشید... مظفر گڑھ

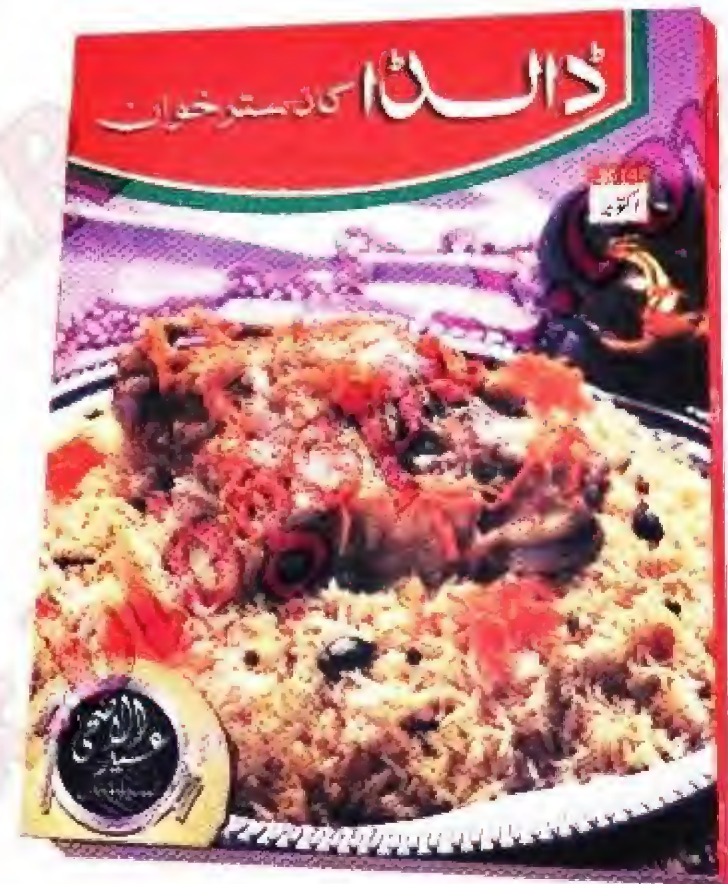
آپ کے ڈاکٹر جس کی سب کو ضرورت ہے

میں ڈالڈا کا دسترخوان میں شائع ہونے والے دو ڈاکٹروں کے انٹرویوز کی طرف توجہ دلانا چاہتی ہوں۔ ستمبر کے شمارے میں پروفیسر ڈاکٹر سید علی نصر عسکری کا انٹرویو شائع کیا ہے۔ جو اپنی نوعیت کا بہترین انٹرویو ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے خواتین اور بچوں کی صحت سے متعلق چھوٹے بڑے کئی مسائل پر بات کی اور ان کا ہر جملہ شعل راہ ہے۔ میں نے فون پر آپ کے ادارے سے ان ڈاکٹر صاحب کا فون نمبر لیا اور ذاتی ملاقات کے بعد اپنی تکالیف بیان کیں۔ الحمد للہ مجھے افاقہ ہو رہا ہے۔ ایسے ڈاکٹر کے بارے میں لکھنا اور پھر معلومات، بہم پہنچانا صدقہ جاریہ سے کم نہیں۔

اکتوبر کے شمارے میں ڈاکٹر آمنہ نجیب کا انٹرویو خواتین کے لئے بے حد کارآمد ہے۔ آئندہ کبھی بچوں کے ڈاکٹر سے انٹرویو کیجئے گا۔ آمنہ سعید فیصل آباد

گھر داری کے مضامین اچھے لگے

ستمبر میں آپ نے فرنیچر ڈیزائنر رابعہ حسن کا انٹرویو شائع کیا ہے اور ان کے



عید الفصحی اچھا پسند آیا

قربانی کا فلسفہ سے لے کر بڑی عید منانے کے چھوٹے چھوٹے گز بقدر عید باری کیو پارٹی کے بنا لگے ادھوری اور بقدر عید کی تواسع مٹھائیوں کے ساتھ پڑھ کر لطف آ گیا۔

ناہید خان... حیدر آباد

عید الفصحی اور شادی مبارک خوب ہے

قربانی کا فلسفہ اور بڑی عید منانے کے چھوٹے چھوٹے گز اور باری کیو پارٹی اچھے مضامین تھے جن سے نوجوان اور نئی پکانے والی خواتین یقیناً بہت کچھ سیکھ سکتی ہیں۔ شادی مبارک کے مضامین میں جانا ہے سسرال رکھنی ہے سیکے کی لاج بہت تفصیل سے لکھا گیا مضمون ہے اور بہت حد تک معلوماتی بھی اسی سلسلے کا دوسرا مضمون 'یکا' جھومر اور ماتھا پٹی بھی کم دلچسپ نہیں۔ یہی تو ہے سچے سنور نے کا دن میں آپ نے کراچی، لاہور اور اسلام آباد کے علاوہ فیصل آباد کی ماہرین حسن سے بات چیت کی۔ یہ بھی اچھا کیا کہ شادی ویسے اور مقفی کے میک اپ کے معاوضوں کا ذکر بھی کر دیا۔ ماریہ اویس... کوٹری

رخ نیا اور شادی مبارک چھانگئے

شادی مبارک کے سلسلے میں یہی تو ہے سچے سنور نے کا دن بہت جاذبیت اور کشش رکھتا ہے۔ میرے بھائی کی شادی سر پر ہے۔ آپ نے مختلف ماہرین حسن کا تعارف شائع کر کے ہمارے لئے آسانی کردی۔ 'یکا'

سیر و سیاحت دلچسپ سلسلہ ہے

شام... شاندار تہذیب کا گہوارہ ایک سیر حاصل سفر نامہ ہے۔ مریم باجوہ نے شام کی سیر کو بہت عمدگی سے لکھا ہے۔ شام کے مختلف علاقوں حلب، مالول اور سوق الحمیدیہ کے ساتھ شام کے ساحلی علاقوں کا احوال بہت مہارت سے لکھا گیا۔ پڑھ کر لطف آ گیا۔

صائمہ ارشاد... اسلام آباد

شادی مبارک کے صفحات دلچسپ تھے

ٹماٹو فیشل سے برائڈل میک اپ تک ایک ایک صفحہ اور اس کی ہر ہر سطر دلچسپ مواد پر مشتمل ہے۔ ٹائٹل تو بہت ہی اچھا ہے۔

اظہار تعزیت

صغیرہ بانو شیریں صاحبہ قبائلی سے انتقال فرما گئی ہیں۔ دہلی کے سادات خیرا نے سے تعلق رکھنے والی صغیرہ صاحبہ ہرٹس میڈیسن میں مہارت رکھتی تھیں۔ ڈالڈا کا دسترخوان میں آپ نے متعدد بار ان کے مضامین پڑھے۔ قارئین سے التماس ہے کہ مرحومہ کے لئے سورۃ فاتحہ پڑھ کر ایصال ثواب کرویں۔ اللہ جبارک تعالیٰ انہیں اپنے جوار رحمت میں جگہ دے (آمین)

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کوٹیکٹ کے لئے ترائیک اور ٹیس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہد دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

چند ہری بھری سبزیاں

ان سے بنتے ہیں کئی طرح کے چائینیز کھانے

ہرے مصالحوں میں ہرے دھننے، پودینے سے بات آگے بڑھ چکی ہے۔ اب ہم تھام، ڈل، اور یگانو، بیج، روز میری، پارسلے، اپیل منٹ، چاؤ ز اور باسل کو بھی اپنے کھانوں میں شامل کرنے لگے ہیں۔ اسی طرح سات ہزار ملین قبل مسیح میں انسانی معاشرہ زراعت سے روشناس ہوا اور اس کے ذریعے سے اس نے اناج کو دریافت کیا۔ اس عہد سے شکار کے میدانوں کی جگہ کھیتوں نے لے لی، اور اس کی غذا میں سبزیوں کا اضافہ ہو گیا۔ قدیم چین میں کھانا پکانے، اسے ذائقہ دار بنانے میں زیادہ دلچسپی لی جاتی تھی۔ یہ کھانے کو صحت کے ساتھ منسلک کرتے چلے آ رہے ہیں۔ اس لئے ان کے ہاں تازہ سبزیاں زیادہ پسند کی جاتی ہیں اور یہ لوگ گوشت کی کمی کو پورا کرنے کے لئے سویا پروٹین استعمال کرتے ہیں۔ غرضیکہ چینی کھانوں میں بھی متعدد ہری سبزیاں استعمال ہوتی ہیں جنہیں دنیا بھر کے مشائین فوڈن ڈانقوں میں بھی پسند کرتے ہیں۔ بات ہند کو بھی اور پالک سے آگے بڑھ چکی ہے۔ ذیل میں ہم چند خاص سبزیوں کا حوالہ پیش کر رہے ہیں۔

بروکولی (Broccoli)

ابن چین اس سبزی کو Sai lan Farr بھی کہتے ہیں۔ یہ بروکولی کو پھول کی مانند تشبیہ دیتے ہیں۔ lan کے معنی Orchid ہیں جو انتہائی نباتاتی پودا ہے جس میں پھول لگتے ہیں جبکہ sai کے معنی جنوب کے ہیں۔



ناپا گو بھی (Napa Cabbage)

جنوبی چین میں اس سبزی کو Siu Choy پکارا جاتا ہے۔ چین کے علاوہ کوریا کے باشندے اپنی روایتی ڈش Kimchi میں اسے استعمال کرتے ہیں۔



گو بھی (Cabbage)

اس گو بھی کو چینی زبان میں Yeah Choy بھی کہا جاتا ہے۔ یہ کاربوہائیڈریٹس اور چکنائی کو توازن کے ساتھ جزو بدن بنانے میں مدد دیتی ہے۔

چائینیز بروکولی (Chinese Broccoli)

چین کے مقامی باشندے اسے Kailan پکارتے ہیں۔ یہ بیجوں والی سبزی ہے جس کے تنے قدرے موٹے ہوتے ہیں۔ اسے جنوبی چین کے کھانوں میں وسیع پیمانے پر استعمال کیا جاتا ہے۔



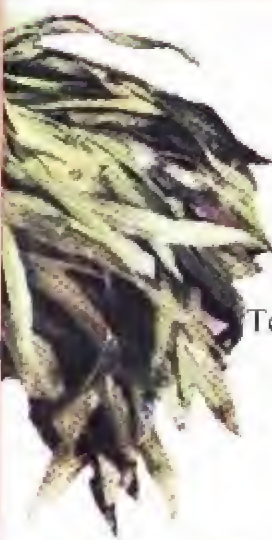
رپسیڈ لیوز (Rapeseed leaves)

یہ سبزی خوردنی تیل کا موثر ترین ذریعہ بھی ہے۔ اسے چینی زبان میں Yau Choy کہا جاتا ہے۔ اس کے پھول پیلے رنگ کے ہوتے



چائینیز پالک (Chinese Spinach)

یہ چینی پالک ہے اسے Swamp Cabbage بھی کہتے ہیں۔ جنوبی چین میں اسے Tong Choy کہا جاتا ہے اسے سالاد کے علاوہ پکا کر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔



واٹر کریس (Watercress)

یہ Sai Yong Choy کے نام سے جانی پہچانی سبزی ہے۔ اس میں موجود سلفر کی وجہ سے اس کی خوشبو اور ذائقے میں انوکھا پن ملتا ہے۔ یہ آبیوڈین، آئرن، کیلشیم اور فولک ایسڈ پر مشتمل سبزی ہے اسے اسٹریفرائی کر کے کھایا جاتا ہے۔



چائینیز لیٹس (Chinese lettuce)

تائیوان میں اسے Choy اور جنوبی چین میں Yan Mak Choy کہا جاتا ہے۔ یہ ٹیوٹیز پتے بہت نرم و ملائم ہوتے ہیں۔ ان کے Stalks کرکے ہوتے ہیں۔ یہ شکل میں سالاد کے پتے lettuce جیسے دکھائی دیتے ہیں۔ ان کے پتے قدرے لمبے ہوتے ہیں اور ذائقہ میں اس سے بہت مختلف نہیں۔



Feathery Mild....
as your Child.
Natural 'N Mild



Babi Mild

Natural 'N Mild

Lotions

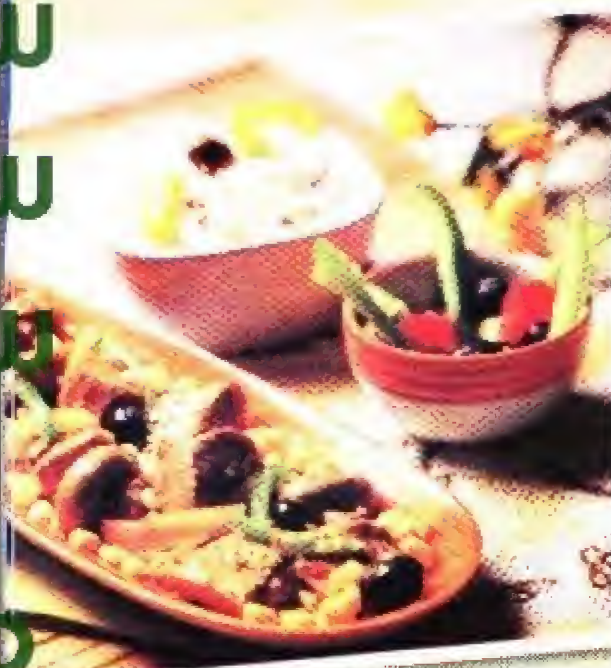
Double Milk
Protein **Plus** ⁺

Lotion with UV filter contains Milk protein and Soy milk protein extracts to moisturize and soften your baby's skin.

Sweety
Pink **Plus** ⁺

Enriched with Natural Shea butter and Vitamin E, an effective way to smooth and nourish your baby's skin.





ڈالڈا اولیو آئل

کے ذائقہ میں اضافہ کا سبب ہے بلکہ صحت بخش دن کا خوبصورت آغاز بھی، یہی نہیں بلکہ تین، جو یا گندم کی روٹی تیار کرنے کے بعد اس پر اولیو آئل لگائیں، ایلٹے ہوئے چاولوں میں فروٹ اور سبزیوں کی سلاد میں حتیٰ کہ بچوں اور بڑوں کے پسندیدہ پاستا کے ساتھ بھی اسے بے حد پسند کیا جاتا ہے۔ اسکی طرح دوپہر اور رات کے کھانے میں اسٹر فرائنگ، شیلو فرائنگ اور ہر قسم کے چاول، اسٹیو اور کرمی کی تیاری میں استعمال کیا جائے تو کھانوں کو مزید اترتازہ اولیو آئل کا ذائقہ اور گھر بھر کو صحت اور توانائی کی فراہمی کا اعلیٰ ترین ذریعہ ہے۔

ساتھ اپورٹ کیا جاتا ہے اور ہر خاتون خانہ کی ضرورت اور سہولت کے مطابق بوتلز اور ٹرے میں دستیاب ہے۔ ڈالڈا اولیو آئل کے دو ورنٹ ڈالڈا ایکسٹرا اور جن اولیو آئل اور ڈالڈا پیمس۔ براہ راست استعمال سے لے کر درمیانی آنچ پر کی جانے والی کوکنگ حتیٰ کہ ڈیپ فرائنگ میں بھی بہترین نتائج کو یقینی بناتے ہیں۔

کھانوں کے لذیذ ذائقے اور صحت کے حوالے سے اولیو آئل کی افادیت کے اصل معنوں میں حصول کے لئے ڈالڈا اولیو آئل بہترین انتخاب ہے۔ صحت کے حوالے سے اولیو آئل میں شفاء کے عنصر سے انکار ممکن ہی نہیں ہے۔ سائنسی تحقیقات بھی اس بات کا اعتراف کرتی ہیں کہ صحت کے حصول اور تحفظ کے اعتبار سے یہ قدرت کا انمول تحفہ ہے۔

خون میں موجود فٹیس کے تناسب کو متوازن رکھنے، ذیابیطس سے ہونے والے نقصانات پر قابو پانے کے علاوہ جسم میں کئی اقسام کے کینسر کے خلاف قوت مدافعت کو مستحکم بنانے میں اولیو آئل بہت موثر کردار ادا کرتا ہے۔ ہائپر ٹینشن کی تیزی سے بڑھتی ہوئی شرح یقیناً ایک بہت بڑا مسئلہ ہے۔ صحت بخش طرز زندگی اور اولیو آئل کا استعمال خون کی شریانوں میں بن جانے والے کلوس اور امراض قلب سے بچاؤ میں مفید ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے مرض پر قابو پالیا جائے تو ہارٹ ایک، اسٹروکس اور ایسے کئی مہلک امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

روزمرہ خوراک میں ناشتہ کے وقت دودھ اور دلیہ میں ایکسٹرا اور جن اولیو آئل کی تھوڑی سی مقدار نہ صرف اس

صحت کے حوالے سے اولیو کی افادیت سے کون واقف نہیں لیکن چند دہائیوں قبل بہت سی چیزیں محض معلومات کے دائرے میں مقید رہی ہیں۔ جدت پسندی جس سبک رفتاری سے آج ہماری زندگی کا حصہ بنتی جا رہی ہے پہلے کبھی نہ تھی۔ روشن پہلو یہ ہے کہ اس ضمن میں صحت کا شعبہ جس میں انفرادی سطح پر عملی اقدامات کا تسلسل دیکھنے میں آتا ہے بہت حوصلہ افزاء ہے۔ دیگر کے ہمراہ یہ محرکات اولیو آئل کو ہماری روزمرہ خوراک کا حصہ بنانے میں اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ خدا نخواستہ کسی بھی بیماری کا شکار ہونے پر مریض خود اس کی وجوہات، احتیاط اور علاج کے بارے میں جاننا چاہتے ہیں۔ نوجوانوں اور درمیانی عمر کے افراد سے لے کر بڑی عمر کے افراد بھی کھانے پینے سے قبل اس پر وہیمان دیتے ہیں کہ ان کھانوں کا انتخاب کیا جائے جو صحت بخش ہوں اور ان میں استعمال ہونے والے اجزاء ان کی صحت پر مثبت اثرات مرتب کریں۔ غیر ملکی کھانوں کا رواج کیسے یا کشش ایسی کیوزین جلد مقبول عام ہو رہی ہیں جن میں اجزاء اور پکانے کی ترکیب غذائیت کی بھرپور فراہمی کا ذریعہ بن سکے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمارے ہاتھ چائیز کھانوں سے ہر خاص و عام مانوس ہے اسی طرح دیگر غیر ملکی کھانے جن میں اکثر صحت بخش اجزاء کے استعمال اور پکانے کے مخصوص طریقوں کی بدولت یقیناً بہت صحت بخش ہیں مقبول عام ہونے جا رہے ہیں۔ اسی طرح اولیو آئل، اس کی افادیت اور خواص بھی تحریر اور گفتگو سے باہر آ کر ہماری زندگی کا حصہ بن چکا ہے۔ جس دن سے دکانوں کے شیلٹ پر ڈالڈا اولیو آئل نظر آیا تو پھر انتخاب بہت ہی آسان ہو گیا۔ ڈالڈا جس پرسنلوں کا بھروسہ ہے انہیں سے تازہ اولیوز سے تیار کیا گیا اولیو آئل ڈالڈا کے نام کے



ڈارک چاکلیٹ رکھے چوکس و توانا

یہ امراض قلب اور جوڑوں کے درد میں افاقہ دیتا ہے

آئی۔ امریکن ہارٹ جرنل کی رپورٹ کے مطابق Cocoa میں ایسے Polyphenols نامی ایک مرکب پایا جاتا ہے جو آکسیڈینٹس کو کم کرتا ہے اور پیری فیئرل شریانوں میں خون کے بہاؤ کو بہتر بناتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ سیاہ چاکلیٹ میں 85 فیصد Cocoa موجود ہوتا ہے جن کے باعث اس میں پولی فینولز بھرپور مقدار میں پائے جاتے ہیں جبکہ ملک چاکلیٹ میں یہ 30 فیصد کی حد تک پایا جاتا ہے۔ فی الوقت تو ان تجربات کے نتائج کی بہتری کو درمیانے درجے کی کامیابی تصور کیا جا رہا ہے۔

Sapienza یونیورسٹی آف روم اٹلی کے اسٹنٹ پروفیسر ڈاکٹر لورینزو لوفریڈو کہتے ہیں ”خون کے بہاؤ میں ایک گیس نائٹرو آکسائیڈ کی سطح بہت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس کی سطح اس وقت بلند تھی جب مریض کو سیاہ چاکلیٹ دی گئی تھی جبکہ دیگر آکسیڈینٹس بائیو کیمیکل لیبارٹری کے تجربات کے تحت نائٹریک آکسائیڈ کی بلند سطح پیری فیئرل شریانوں کو کھولنے میں مددگار ہوتی ہے اور اس کی وجہ سے مریض کو چلنے میں سہولت اور آسانی محسوس ہوتی ہے۔“

سیاہ چاکلیٹ نہ صرف مزے میں اعلیٰ ہے بلکہ یہ کھانے والے کو صحت بخش اور توانا بھی رکھتی ہے۔

حالیہ تحقیق کے مطابق سیاہ چاکلیٹ عمر رسیدہ افراد کو نہ صرف چوکس یعنی توانا رکھتی ہے بلکہ ان کے چلنے پھرنے کو بھی سہل بناتی ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ بہت سے افراد ٹانگوں اور جوڑوں کے امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں مثلاً Peripheral artery disease ایک قلبی مرض ہے جو متاثرہ مریض کی ٹانگوں کی شریانوں پر اثر انداز ہوتا ہے۔ ساتھ یا ستر برس کے افراد میں یہ شرح بڑھ جاتی ہے۔ چونکہ اس مرض کی وجہ سے شریانوں میں خون کا بہاؤ کم ہو جاتا ہے جس کے سبب ٹانگوں اور کولہوں میں تکلیف، ایندھن اور شدید درد شروع ہو جاتا ہے جس سے مریض چند قدم چلنے میں تکلیف اور تھکن محسوس کرتا ہے۔

جرنل آف دی امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کی تحقیق کے تحت PAD کے مریضوں کی پائلٹ اسٹڈی میں 60 سے 78 برس کے 14 مرد اور 6 خواتین کو شامل کیا تھا ان کی چلنے کی صلاحیت کو پرکھنے کے لئے انہیں سیاہ چاکلیٹ اور ملک چاکلیٹ دی گئی۔ اس دوران انہیں ایک اور دوسرے روز 40 گرام کی

چاکلیٹ باردی گئی اور پھر انہیں صبح کے وقت ٹریڈ میل پر چلایا گیا تاکہ ان کا جائزہ لیا جاسکے۔ نتائج کے تحت سیاہ چاکلیٹ کھانے والے افراد اوسطاً 39 قدم زیادہ چلے اور ان کا دورانیہ 17 سیکنڈ زیادہ تھا۔ یہ صرف ایک روز کا جائزہ تھا۔ اس کے برعکس ملک چاکلیٹ کھانے والے افراد میں کسی قسم کی پھرتی نظر نہیں

http://readingc

گلابی پیراہن، دل کو بھا جائیں

یہ رنگ محبت اور نزاکت کی علامت ہے

صدف آصف

گلابی رنگ کو لڑکیوں کی معصومیت اور سادگی سے منسوب کیا جاتا ہے، جو سرخ اور سفید رنگ کے امتزاج سے بنایا جاتا ہے۔ یہ محبت اور نزاکت کی عکاسی کرتا ہے۔ اس رنگ کی خاصیت یہ بھی ہے کہ اس سے آنکھوں کو تراوٹ ملتی ہے، گلابی رنگ کو حسن اور دلکشی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ اسی لیے یہ رنگ اپنے اندر صنف نازک کے لیے ایک انوکھی کشش رکھتا ہے۔ بازار میں بچیوں کے لئے مخصوص بیگ، کھلونے، جوتے، گلیس بینڈز، اسٹیشنری کا سامان، کاپی کور وغیرہ کچھ بھی خریدنے جائیں تو ان میں گلابی رنگ نمایاں ہوگا۔

مغربی ممالک میں بھی اس رنگ کو لڑکیوں کا رنگ کہا جاتا ہے۔ نو عمر لڑکیاں اپنے کمرے میں گلابی یا اس سے ملنے جلتے شیعہ کو پینٹ کروانا پسند کرتی ہیں۔ فرنیچر اور سجاوٹ کی اشیاء میں بھی گلابی رنگ ہی جھلکتا ہے۔ ویلنٹائن ڈے پر بھی سرخ اور گلابی رنگ کے گلاب اور تحائف کا تبادلہ کیا جاتا ہے۔ تحقیق کاروں کے مطابق بچیوں کو گلابی رنگ کی چیز کی خریداری کرنے کو، صرف کپڑے اور کھلونے بنانے والوں کی حکمت عملی سے منسوب کرنا صحیح نہیں، بلکہ اس کا بڑا تعلق ان کی پسند ناپسند سے بھی ہے۔ کاسل یونیورسٹی نے ایک تحقیق میں بتایا کہ اگر خواتین کو رنگوں کے انتخاب کا موقع دیا جائے تو وہ سرخ اور اس سے ملنے جلتے گلابی رنگ کو ہی اپنائیں گی۔ ماضی میں کی گئی ایک تحقیق کے نتائج میں بتایا گیا تھا کہ پہلے صنف نازک اور مردوں کی بڑی تعداد نیلے رنگ کے لیے اپنی پسندیدگی کا اظہار کرتے تھے تاہم ان کے ذوق میں وقت کے ساتھ ساتھ تبدیلی آتی چلی گئی۔

اس کا سہرا 1950ء کے لگ بھگ میں ملبوسات بنانے والی کمپنیوں کو جاتا ہے۔ انہوں نے فیشن کی دنیا میں جدت پیدا کرنے کے لئے بچیوں اور نوجوان لڑکیوں کے لئے تیار کئے جانے والے ملبوسات میں گلابی رنگ کو شامل کرنا شروع کر دیا، جس کو صنف نازک میں بڑی پذیرائی حاصل ہوئی۔ اس کے بعد کھلونوں، گزیا، زیورات اور دوسری اشیاء پر گلابی رنگ کا عکس چھاتا چلا گیا۔ یوں حیرت انگیز طور پر سالوں سے مروجہ نیلے کی جگہ گلابی رنگ نے لے لی۔

وقت کے ساتھ ساتھ خواتین

میں گلابی رنگ کے لئے پسندیدگی کا گراف بلند ہوتا چلا گیا، اس کی مقبولیت آج تک قائم و دائم ہے۔ مشاہدہ سے یہ بات بھی سامنے آئی کہ مائیں جب بھی اپنے نوزائیدہ بچوں کے لئے شاپنگ کرتی ہیں اس میں ان کی پہلی چوائس گلابی ہوتی ہے جبکہ دوسری آسانی اور تیسری چوائس ہلکا زرد رنگ۔ یہی وجہ ہے کہ بازاروں میں جھولا، کمبل، موزے، سوئیٹر، جھیلے اور دوسری اشیاء میں زیادہ تر گلابی رنگ شامل ہوتا ہے۔

گلابی رنگ اور صنف نازک میں تال میل کی ایک بڑی مثال بھارت میں خواتین کے حقوق کے لئے اٹھ کھڑی ہونے والی تنظیم ”گلاب گینگ“ بھی ہے، اتر پردیش سے ہزاروں خواتین پر مشتمل یہ انوکھی تنظیم دنیا بھر میں مقبول عام ہو گئی۔ ”جس کی سربراہ 45 سالہ سمیت دیوی ہیں جنہوں نے گلابی رنگ کی ساڑھی میں ملبوس لکھ بھیرا در دستے ترتیب دیئے، جو خواتین پر ہونے والے گھریلو ظلم و جبر کے خلاف اقدام اٹھاتی ہیں۔ پروڈیوسر انو بھاسنہانے ان سے ہی متاثر ہو کر تنازعہ فلم ”گلاب گینگ“ بنا ڈالی جس کے مرکزی کردار میں مادھوری ڈکشت جیسی عظیم اداکارہ کو کاسٹ کیا گیا، ان کی معاونت کے لئے ”جوہی چاول“ نے بھی اس فلم میں ایک اہم کردار ادا کیا ہے۔ اس رنگ کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے بھی لگایا جاسکتا ہے کہ راجستھان کے دارالحکومت بے پور کو گلابی شہر کے نام سے بھی موسوم کیا جاتا ہے۔ اٹھارہ سو تریسٹھ میں برطانوی ولی عہد پرنس ایڈورڈ جو بعد میں بادشاہ بنے، ان کی آمد پر شہر کے درودیوار کو گلابی رنگ دیا گیا۔ اس کے بعد سے بے پور کو سیاہوں میں اتنی پذیرائی حاصل ہوئی کہ تا حال گلابی رنگ ہی اس شہر کے درودیوار پر راج کر رہا ہے۔

بال تو قیمتی ہیں بہت

شیمپو کا انتخاب کریں احتیاط سے

بال دھونے کے لئے ہزاروں مشورے دیئے جاتے ہیں، بے شمار نوکے اور تجاویز مل جاتی ہیں۔ بالوں کو قیمتی اماں اور خواتین کا زیور تک کہا جاتا ہے اور یہ اگر افسانوی یا خیالی باتیں ہیں تو پھر کیوں عورت مغرب کی ہو یا مشرق کی، چھدرے اور کمزور بال پسند نہیں کرتی۔ آپ کی مدد کے لئے چند مشورے دیئے جا رہے ہیں جن پر عمل کرنے کے نتیجے میں یہ زیادہ خوبصورت، چمکدار اور نرم و ملائم ہو جائیں گے۔

درست شیمپو کا انتخاب

بالوں کی حفاظت اور خوبصورتی کے ضمن میں یہ انتخاب ہی تو بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔ بال گرنے کی ایک وجہ ناموزوں شیمپو کا استعمال کرتے رہنا بھی ہے۔ آپ کے بالوں کی ساخت کہیسی ہے، رومنی یا خشک۔ صرف پہلی مرتبہ سٹائلٹ کو دکھا کر پوچھ لیں کہ آپ کو کیسا شیمپو خریدنا یا استعمال کرنا چاہئے۔

ریشمی بالوں کے لئے Volumizing شیمپو ٹھیک رہتا ہے۔ بہت سی بہنیں یہاں غلطی یہ کرتی ہیں کہ چھدرے بالوں کو بہتر بنانے کے لئے یہ شیمپو لے لیتی ہیں جبکہ اگر موٹے، گھٹے اور سخت بالوں کے لئے مونچھ اترنگ شیمپو بہتر ہوتا ہے۔ ہر ہفتے یا ہر دوسرے ہفتے کے کسی روز Clarifying شیمپو استعمال کرنا مناسب ہوتا ہے کیونکہ بعض دفعہ بال روکھے اور خشک محسوس ہونے لگتے



ہیں یا سر میں خشکی جمع ہونے لگے تو ان مسائل سے چھکارا پانے کے سارے کلیری فائنگ شیمپو کا استعمال بہتر ہوتا ہے۔ یہ سر کی جلد پر جمی گرد اور مضر اثرات کو زائل کرتا ہے۔

اگر آپ نے بلوڈ رائی بہت کر دیا ہو، پرم یا اسٹریٹنگ کروائی ہو تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ یہ ٹریٹمنٹ شدہ بال ہیں۔ ان بالوں کے لئے بھی یہی شیمپو مفید رہتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہر قسم کا کیمیکل ٹریٹمنٹ بالوں کی جڑوں کو زیادہ حساس اور کمزور بنا دیتا ہے۔ جس کے نتیجے میں ان بالوں پر ماحولیاتی آلودگی بہت جلد اثر انداز ہوتی ہے۔

• شیمپو کی ایکسپائرڈی ڈیٹ یعنی مدت استعمال ضرور مد نظر رکھیں کسی بھی شیمپو کی عمر دو سے تین سال ہوتی ہے۔ اگر کوئی شیمپو دھریس سے زائد عرصے کے لئے رکھا ہوا ہو تو استعمال سے پہلے اس کی مدت استعمال کی تاریخ ضرور چرچ لیا کریں۔ بہت سی بہنوں کا خیال ہے کہ شیمپو دوا تو نہیں پھر اس کی Expiry Date کا کیا مسئلہ ہے۔ گوکہ تاریخ انہما کے بعد بھی کچھ عرصے تک شیمپو خراب نہیں ہوتا لیکن مکمل طور پر موثر بھی نہیں رہتا۔

• شیمپو کا مساج بہت ضروری ہوتا ہے اور مساج صرف تیل ہی کا نہیں ہوتا۔ مساج سے جلد کے مردہ خلیے اور جلد پر جمی گرد اور روغن صاف ہوتے ہیں۔ تاہم اس کے لئے ڈھیروں ڈھیر شیمپو لینے کی ضرورت نہیں۔ ایک چائے کے چمچ کے برابر شیمپو سے لمبے گھٹے بال بھی با آسانی دھوئے جاسکتے ہیں۔ زیادہ مقدار میں لیا جانے والا شیمپو جھاگ بھی زیادہ بنائے گا اور اسے رگڑنے میں بھی فائدہ نہیں ہوگا اور مساج نہیں ہو سکے گا۔

• پانی کے درجہ حرارت کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ موسم کیسے ہی کیوں نہ ہو آپ گرم پانی سے بال نہ دھوئیں کیونکہ گرم پانی بالوں کے قدرتی روغنیات اور نمی کو ضائع کر کے انہیں کھردرا اور خشک کر دیتا ہے اگر ٹھنڈا پانی برداشت نہیں ہوتا تو معتدل یا نیم گرم پانی استعمال کر لیا کریں۔ ٹھنڈے پانی کی خاصیت یہ ہے کہ آپ کے بالوں کے کیوٹیکلز سیل کر دیتا ہے جس کے نتیجے میں قدرتی نمی اور تابناکی ان ہی کے اندر محفوظ ہو جاتی ہے۔ خوبصورت بھی دکھائی دیتے ہیں۔

قیمت پر نہ جائے معیاری شیمپو خریدیے

یہ ہمارا مشاہدہ ہے کہ پرائس ٹیگ دیکھنے کے بجائے اس کے فارمولے پر دھیان دیں۔ موٹے شیمپو خرید کر یہ سمجھ لیں کہ اس کی کارکردگی اور افادیت کتنی قیمت والے شیمپو کے مقابلے میں زیادہ ہوگی درست نہیں۔ شیمپو کا فارمولا اصل چیز ہے۔

روزانہ شیمپو بھی ضروری نہیں

ریشمی بال جلدی میلے ہوتے ہیں یا خشک یہ کوئی طے شدہ فارمولا نہیں لیکن گھر سے باہر جاتے وقت ہم حجاب یا زکاف اوڑھ لینے سے ماحولیاتی آلودگی سے محفوظ ہو جاتے ہیں۔ ہفتے کے اختتام پر سر کی جلد پر نمی ہی آنے لگتی ہے بال نرم آلود محسوس ہوتے ہیں اس میل کچیل سے بچاؤ کی صورت میں شیمپو کرنا ضروری نہ جاتا ہے۔ انہیں وقفہ دے کر دھونا صحیح ہے۔



گلیٹر نیل پالش

دیکتی نور کی لہر

ناخنوں کی آرائش کے رنگا رنگ انداز

کسی دور میں نیل پالش ایک ہی رنگ کی ہوا کرتی تھی اور رنگوں میں بھی اتنی وراعت نہیں تھی۔ سرخ، گلابی، کاسنی، عنابی اور بہت ہوا تو ارغوانی یہی تین چار رنگ

تھے پھر ان کے دو ایک شیڈز ہوا کرتے تھے۔ دنیا فیشن کی ہوا خواتین کی ذرا محدود ہی ہوتی تھی مگر اب فیشن کی دنیا میں انقلاب آچکا ہے۔ نوجوان خواتین چمکتے دیکتے روشن اور تابندہ سے ناخن پسند کرتی ہیں۔ کاسمیٹکس کی مصنوعات ساز اداروں نے بھی متعدد اختراعات کر کے نوجوان خواتین کے لئے انتخاب کو آسان کیا ہے۔ اب آپ کو روایتی اور نئے رجحان کے رنگوں مثلاً سفید، سبز، نیلا، سیاہ اور سیاہی مائل بھورے رنگ میں گلیٹر یعنی چمکیلی پالش دستیاب ہو جاتی ہیں۔ رنگوں کی اسی بساط پر آپ مکمل طور پر گولڈن اور سلور رنگ بھی دیکھ سکتی ہیں۔

Metallic Nail Paints

یہ طلسمی رنگت اور مقناطیسی کشش رکھنے والے نیل پینٹس ہیں یہ بھی 3D ڈیزائن پر مشتمل ہیں۔ کمال کا ہنر دیکھئے کہ اس نیل پینٹ میں ایک مقناطیسی فارمولے کے تحت آپ اپنی پسند کے رنگ کا انتخاب کر سکتی ہیں۔

نازک سی ایک شیشی میں کس قدر سحر انگیز نکسی شہیادت موجود ہیں یوں لگتا ہے جیسے رنگوں اور ڈیزائنوں کی ایک قوس وقوع پکھی ہو جو آپ کی نگاہ انتخاب کا بڑے شوق سے انتظار کر رہی ہے۔

کا نظارہ کر سکتی ہیں اور اس مقصد کے لئے آپ کو ساحل کنارے نہیں جانا پڑے گا۔

Sporting Glittery Nails

آپ کو تاپ پیدا کرنے والی یہ نیل پالش میلوں دور سے آنے والی خواتین کو بھی سحر انگیز ظاہر کرتی ہے۔ تاہم ایک ماہر حسن ہی بہتر سمجھتی ہیں کہ آپ کے میک اپ کے ساتھ کبھی چمک دمک والی نیل پالش زیادہ مناسب رہے گی۔

Holographic Glitter

یہ 3D یعنی 3D ایما دی نکسی شہیادت پیش کرنے والا ایک جدید رجحان ہے۔ اس طرح کی نیل پالش میں دیکھا جائے تو یوں لگتا ہے جیسے کسی نے نور سے پھوٹنے والی نوری لہروں کے داخل ہونے سے ایک روشنی کا بالہ سا بنا دیا ہو۔ یہ ناخنوں کو رنگنے کا ایک فیشن ایبل انداز ہے جو ہر رنگ کی جلد کے ہاتھوں کو پرکشش بنا دیتا ہے۔ اگر آپ نیلگوں سبز رنگ کے شیڈ کا انتخاب کرتی ہیں تو اس پالش کو لگانے کے بعد آپ اپنے ناخنوں پر سمندر کے گہرے پانی کی تہ میں موجود رنگ

آنکھوں کی کشش کا راز ہے

بھنویں بنانے کے فن میں چھپا

بھنویں آنکھوں کی ساخت اور خدو خال کو دیکھ کر بنائی جاتی ہیں آنکھ چاہے بڑی ہو یا چھوٹی، اگر بھنویں بنی ہوئیں تو آنکھ نمایاں ہو جائے گی۔ زیادہ تر بھنویں موٹی یعنی گھنی اور لمبی ہوتی ہیں۔ بعض خواتین بہت باریک بنواتی ہیں جو اچھا تاثر نہیں دیتیں۔ اگر آپ کی بھنویں کے بال ہلکے ہیں انہیں گھنا کرنے کے کچھ ٹوٹکے یہاں درج کئے جا رہے ہیں جن کی مدد سے بال گھنے ہوں گے اور لمبائی بھی بہتر ہو سکے گی۔



پیاز کا عرق:

ایک عدد پیاز کو بلینڈ کر کے اس کا عرق بھنویں پر لگائیں اور 10 سے 15 منٹ تک لگا رہنے دیں۔ اس کے بعد ٹھنڈے پانی سے منہ دھولیں۔ اس طرح بھنویں گھنی ہو جائیں گی۔ آنکھوں کے معاملے میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے۔



میتھی کے بیج:

ان بیجوں کی تھوڑی سی مقدار ساری رات پانی میں بھلادیں پھر اسے پیس کر تھوڑا سا بادام کا تیل ملا کر باریک بھنویں پر لگانے سے قدرتی بال نکلتے ہیں۔ کچھ عرصے تک بھنویں کو نہ چھیڑیں یعنی نہ بنوائیں۔ ایک ماہ بعد نئی شپ کے تحت بال نکلاؤں۔ فرق آپ کو خوب محسوس ہو جائے گا۔



ایلو ویرا:

ایلو ویرا کے گودے کو 30 منٹ تک بھنویں پر لگا رہنے دیں اس سے بھنویں تو بہتر ہوں گی اور اگر آنکھوں کے اطراف بھی یہ گودا لگائیں تو حلقے کم ہوں گے۔ جلد کی رنگت بہتر ہوگی۔



لیموں:

چوتھائی کپ کھوپرے کا تیل لے کر ایک پورا لیٹروں اس میں چوڑ لیں اور اس مخلول کو ساری رات ڈھک کر رکھ دیں۔ اس کے بعد صبح کو احتیاط کے ساتھ کائن بڈیا روٹی کی مدد سے بھنویں پر لگائیں۔ بالوں کی نشوونما بھی ہوگی اور باریک بھنویں کی شکایت جاتی رہے گی۔ ایک احتیاط ضرور کریں کہ اس کو لگانے کے بعد 2 گھنٹے تک چوہے کی تپش اور دھوپ میں جانے سے گریز کریں۔

دودھ:

دودھ پینا تو چاہئے ہی کیونکہ یہ دماغ اور پروٹین سے بھرپور ہے۔ رات کو سونے سے قبل ایک پیالی میں چند چمچ دودھ لے کر کائن بڈ سے بھلوائیں اور بھنویں کے اطراف اور نکلے ہوئے بالوں کی جگہ پر لگائیں۔ یہ قدرتی غذا بالوں کی جڑوں کو توانا کرے گی، ان میں چمک دو بالا اور انہیں متوازن رکھے گی۔



اگر نئے لباس کریں الہی

دیکھ بھال کے کریں خریداری

مشہور کہاوت ہے کہ کھانا من بھاتا اور پہنو بگ بھاتا۔ ترقی پذیر ملکوں میں بھی من پسند اشیاء کھانے اور پسندیدہ لباس پہننے جاتے ہیں۔ امیر ملکوں کی ثقافت اور رہن سہن کے انداز میں تعلیم اور وسائل نمایاں کردار ادا کرتے ہیں یعنی انہیں احتیاطی تدابیر کا علم ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر نئے کپڑے سے تیار کئے جانے والے لباس پہننے سے جسم کے نمایاں اور دیگر پوشیدہ حصوں کی جلد سرخ ہو جائے یا خارش شروع ہو رہی ہو تو یہ کپڑا یقیناً بہتر نہیں ہوتا۔ اسے نہ پہننا ہی مفید ہوتا ہے۔

ظاہر ہے کہ اس کپڑے میں جو کیمیائی اجزاء شامل کئے جاتے ہیں ان میں سے کوئی نہ کوئی جلد کے لئے مضر ثابت ہو سکتا ہے۔ تقریبات اور تہواروں کے لئے زرق برق ملبوسات بنواتے وقت اندرونی سلاخیوں پر اور لاک کرانے کے کئی فائدے ہوتے ہیں پہلا تو کپڑے کی گرفت مضبوط ہوتی ہے باریک ریشمی دھاگا آپس میں الجھتا اور پھٹتا نہیں۔ لباس کی زندگی بڑھتی ہے۔ دوسرے کوئی ایسا تار جسم سے مس ہو کر الہی نہیں کرتا۔

باریک کپڑے کو ٹھہراؤ دینے اور پردہ کرنے کے لئے بھی آرگنزا یا بروکیڈ کے لباس کے ساتھ کائن یا لان کی لائنگ اور ہسا اوقات شیز (بنیان) زیر جامہ کے طور پر استعمال کی جاتی ہے۔ اس طرح آپ کا قیمتی کپڑا محفوظ رہتا ہے۔ آپ کے جسم پر خارش یا الہی بھی نہیں ہوتی۔ مہین لباس کتنا ہی دلکش ہو اگر زیر جامہ استعمال کیا جائے تو آپ کی شخصیت کا سترا ذوق، پاکیزہ خیالات اور نفاست بھی ظاہر ہوتی ہے۔

جامہ خارش یا کپڑے کے جسم کو چھونے سے ہونے والی خارش کے کئی روپ ہوتے ہیں۔ جلد کا سرخ ہو جانا یا تکلیف بڑھنے کی صورت میں ایگزیم اور جلد کے پر ت اترنے کی شکایت بھی ہو سکتی ہے اور ممکن ہے کہ یہ تکلیف خاصے دنوں تک آپ کو محسوس ہوتی رہے اور ممکن تو یہ بھی ہے کہ آپ کو کوئی ایسی الہی میڈیسن لینی پڑے۔ سیونج یونیورسٹی کے متنازعہ ماہر امراض جلد طراز مسکا روہف کے مطابق کپڑے کی خارش سے جسم کے زیادہ تر وہ حصے متاثر ہوتے ہیں جو جلد کو زیادہ چھوتے ہیں مثلاً ہاتھ یا بازو کے جوڑ، گھٹنوں کا اندرونی حصہ، کہنی کے جوڑ، ناگوں کے اطراف اور جوڑوں کے حصے شامل ہوتے ہیں۔

ایگزیم ایسی جلدی بیماری کپڑے کی رگڑ اور پسینے کی وجہ سے لاحق ہو سکتی ہے۔ جس کا علاج متاثرہ جگہ پر ایسی باریک کریم یا کارنی زون کا مرہم لگا کر کیا جاتا ہے۔

کیمیائی اجزاء کے حامل کپڑے کے استعمال سے فوری طور پر شدید رد عمل ہو یہ ضروری نہیں۔ رفتہ رفتہ رد عمل ظاہر ہوتا ہے۔ جلد کی سرخی، خارش، جھپٹ، جلد پر وہ جھپٹ نکالیف پیش آ سکتی ہیں بلکہ متاثرہ شخص بدحواس ہو سکتا ہے۔

ڈاکٹر روہف کے مطابق کپڑوں سے الہی مردوں کے مقابلے میں خواتین میں زیادہ ہوتی ہے کیونکہ وہ چست اور رنگین کپڑے پہنتی ہیں۔ حساس جلد کے باعث خوشبو کی وجہ سے بھی سانس کی تکلیف محسوس ہو سکتی ہے۔

آج کل کپڑا ہانی کی صنعت میں مصنوعی ریشے کا استعمال بڑھ گیا ہے۔ سو، قدرتی ریشے اور ریشم کی مقدار کم کر دی گئی ہے۔ خواتین کو کپڑا

خریدتے وقت اسے چھو کر یا محسوس کر کے خریدنا چاہئے۔ پولیسٹر، بناری کپڑا خریدتے وقت محض ظاہری رنگت اور کشش ہی کو مد نظر نہ رکھیں بلکہ دکاندار سے دوستانہ انداز میں پوچھ لیجئے کہ اس کپڑے میں کس طرح کا رنگ استعمال کیا گیا ہے۔ آپ کو پہچان نہ ہو تو کسی مددگار کے ہاں لباس یا کپڑے کی خریداری کریں۔

بسا اوقات آپ باریک ریشمی کپڑا سلواتی ہیں اور آپ کے خیال مطابق اسے پہننے سے الہی نہیں ہونی چاہئے لیکن اگر چند گھنٹوں ہی میں صورتحال سنبھالی نہ جا رہی ہو تو فوراً یہ کپڑا اور ڈروپ سے علیحدہ کر کے جانے چاہئیں۔

کپڑے پہننے پر دعا کرنے کا حکم ہے:

”اے اللہ! ہمیں اس کے خیر سے سرفراز فرما اور اس کے شر سے محفوظ رکھ۔“



جنکو بلوبا

چینی ثقافتی اہمیت کا درخت ہے

یہ دنیا بھر میں ادویاتی

خصوصیات کا حامل ہے



یہ قدیم درخت ہے یعنی 27 کروڑ سال سے جوں کا توں قائم ہے اور ڈاکٹا سارز سے بھی زیادہ عمر رکھتا ہے اور اسے زندہ فوسل کہا جاتا ہے۔ اس کے فوسل جراسک اور چونے کے عہد یعنی Cretaceous کی چٹانوں میں عام پائے جاتے ہیں۔ یہ اس گروپ میں سے زندہ بچنے والا واحد درخت ہے۔



دق، دمہ، پرانی کھانسی، رگوں کے پھولنے، السر، خونی بواسیر اور یادداشت کو بہتر بنانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اسی طرح اسے عام کمزوری دور کرنے کے لئے بھی بہتر خیال کیا جاتا ہے۔ اس کے پتوں کو بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ کہتے ہیں صرف پتوں ہی میں 40 سے زائد کیمیائی اجزاء پائے جاتے ہیں لیکن دو طرح کے کیمیائی اجزاء زیادہ موثر ہیں جنہیں فلیوونائیڈ اور ٹریپٹائیڈ کہا جاتا ہے۔ یہ دونوں اجزاء ایٹنی آکسیڈنٹ خصوصیات کے حامل ہیں۔ یورپ اور امریکہ میں آج کل یہ سب سے زیادہ کئے والی نباتاتی دوائی (ہرل میڈیسن) ہے۔ فلیوونائیڈ اعصاب، دل کے عضلات، خون کی رگوں اور آنکھوں کے امراض سے بچاتا ہے جبکہ ٹریپٹائیڈ خون کی رگوں کو کشادہ کر کے پلٹ لیس کی چھچی بہت کو کم کرتا ہے۔ یہ خون کی گردش اور بہاؤ کو بہتر بناتا ہے۔

جنکو بلوبا کا آبائی وطن چین ہے جو ایشیا میں ثقافتی اہمیت کی ایک طویل تاریخ رکھتا ہے۔ کنفیوشس نے کہا تھا کہ اس کی تعلیمات اس درخت کے نیچے بیٹھ کر دی جائیں، اس کی وجہ سے چینی روایت میں اس کا احترام کیا جاتا ہے۔ یہ درخت روایتی طور پر جاپان اور چین میں مندروں کے باغات میں لگایا جاتا ہے۔ اس کے درخت کشمیر، گلگت، افغانستان اور ایران میں بھی پائے جاتے ہیں جو دل آویز درخت مادہ اور زردوٹوں شکلوں میں پایا جاتا ہے۔ نزد درخت کو مادہ سے بہتر تصور کیا جاتا ہے۔ چین میں اس کے پھل کو ”نقرئی خوبائی“ کا نام دیا جاتا ہے۔ اس کا ایک درخت گورنمنٹ کالج لاہور کے باغ نباتات میں موجود ہے۔ اس کا عام نام Maidenhair ہے۔

اس کی سٹھلی گری دارمیوے کے طور پر جانی جاتی ہے اور اسے بھون کر کھایا جاتا ہے۔ جب اسے بھونا جاتا ہے تو اس کا ذائقہ شاہ بلوط یا دیودارنٹ جیسا ہوتا ہے۔ روایتی چین اور جاپانی کھانوں میں اس کے بیج شامل کئے جاتے ہیں۔

طبی خواص:

جنکو بلوبا کا آبائی وطن چین ہے اس لئے روایتی چین طب میں اسے بطور دوا صدیوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ چینی طب میں اسے تپ

دل کے امراض اور عمر رسیدہ افراد کا قدرتی علاج:

خون کے گاڑھے پن اور دل کے دورے کا خطرہ عمر رسیدہ افراد میں زیادہ دیکھا گیا ہے۔ اس لئے اس جڑی بوٹی کو بڑی عمر کے افراد کی دوا کے طور پر جانا جاتا ہے۔ چین میں اسے دل کے امراض کے ساتھ ساتھ ڈپریشن کے خاتمے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ دوران خون خصوصاً دماغ میں خون کے دورانے کو بہتر اور دماغ میں

آکسیجن اور گلوکوز کی فراہمی بہتر کرتا ہے نیز اس کے بارے میں یہ بھی خیال کیا جاتا ہے کہ یہ خلیوں کے زخمی ہونے یا مرنے کی وجہ سے بھی پیدا ہونے والے قدرتی زہریلے مواد کو صاف کرتا ہے۔ اس لئے یہ کم مدتی یادداشت کو بہتر بناتا ہے۔ اس کے استعمال سے موڈ بھی اچھا رہتا ہے اور ایک تحقیق کے مطابق ڈیپریسیا کے علاج میں موثر ہے۔ دماغی امراض میں اس کا وٹامن E ساتھ استعمال کیا جانا زیادہ بہتر ہے۔



زونوس کا حیاتیاتی حملہ

وبائی بیماریوں کا نیا منظر نامہ

ہزار ہا برس سے انسان اور حیوان مل جل کر معاشرے اور سماجی حیات کی نیڑگیوں میں شامل ہوتے ہیں جس میں وہ کہیں ایک دوسرے سے تصادم ہیں تو کہیں ایک دوسرے کے معاون اور ساتھی، ابتدائے آفریش سے موجودہ عہد تک انسانی زندگی کا بنیادی چکر بھوک اور اسے مٹانے کے لوازمات کی تلاش کے گرد گھوم رہا ہے۔ بہت سے لوگوں کو آپ نے کہتے سنا ہوگا کہ کیوں نہ کھائیں آخر کھاتے کس لئے ہیں یہ ایک نہیں ہزاروں لوگوں کی رائے ہے۔ ایسے میں لوگ حیوانوں کو شکار کر کے پیٹ کا دوزخ بھرنے کا اہتمام بھی کرتے ہیں اور کہیں حیوانوں کی مدد سے زمین کا سینہ چیر کر اس کے دامن سے زندگی کو پروان چڑھانے میں مصروف ہے۔

اسی بقاء کی دوڑ میں جہاں رونقیں، خوشیاں اور مسرتیں بڑھ رہی ہیں تو دوسری جانب کچھ ایسے پریشان کن مناظر بھی سامنے آرہے ہیں جن سے انسانی زندگیوں کو خطرات لاحق ہیں۔ انسان اور حیوان (چوپائے، چرند، پرند اور حشرات) کی قربت کا نتیجہ ہے کہ آج انسان جانوروں کے ان امراض سے جو ماضی میں خالصتاً حیوانوں کے امراض سمجھے جاتے تھے، سخت دہشت زدہ نظر آتا ہے کیونکہ یہ امراض مختلف وائرسوں اور بیکٹیریا کی شکل میں اپنی منع قطع بدل کر انسانوں میں منتقل ہو گئے ہیں۔ متاثرہ حیوانوں کے اس حیاتیاتی حملے کو جس میں روز بروز اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ ماہرین Zoonosis کے نام سے پکارتے ہیں اور اس کے ذریعے پیدا ہونے والی مہلک بیماریوں کو Zoonotic Diseases کہا جاتا ہے۔

Zoonosis کو وسیع تر تناظر میں دیکھیں تو اس سے مراد ایسے متعدی یا وبائی امراض ہیں جو گھریلو یا جنگلی جانوروں اور پرندوں کے وبائی امراض کے وائرس یا بیکٹیریا کو Pathogen یا ان کے Infectious Agents کے ذریعے انسان کے جسم میں داخل کر کے مہلک امراض پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں مگر اس کے لئے

آپ Pathogen سے واقفیت حاصل کر لیں۔

اس سے مراد جانوروں اور پودوں کے ایسے انتہائی مختصر جسامت کے جراثیم یا طفیلے ہیں جو کثیر الخلیہ Multicell بھی ہوتے ہیں۔ یہ کئی طریقوں سے دوسرے اجسام میں منتقل ہو سکتے ہیں۔ اگرچہ انسان کا اپنا قدرتی مدافعتی نظام مضبوط ہوتا ہے اور ایسے مددگار بیکٹیریا سے لیس ہے جو ہر وقت چوکنارہ کر انسانوں کو بیماریوں سے تحفظ فراہم کرتے ہیں لیکن چونکہ انسان کا مدافعتی نظام بعض اوقات ناکام بھی ہو جاتا ہے یا پورے طور پر کام نہیں کرتا اس لئے یہ مہلک وائرس Pathogen اس وقت انسانی صحت کے سخت دشمن بنے ہوتے ہیں۔

ماہرین طب کے مطابق نسبتاً نئے امراض مثلاً HIV، سارس اور انفلونزا کے پھیلنے کا سبب بھی یہی منتقل ہونے والا وائرس ہیں۔

یونانی لفظ Zoon یعنی جانور اور Nosis یعنی امراض سے مل کر بنے ہوئے اس لفظ کے دائرہ کار میں متعدد علاج مرض ہیں۔ اسی طرح ایسے گھریلو اور جنگلی جانوروں کی فہرست بھی خاص طویل ہے جو امراض پھیلنے کا باعث ہیں۔ ان میں چوگاڈ، بلیاں، مویشی، کتے، بھینس، بکرے، مینڈھے، گھوڑے، خرگوش، سور، رینگنے والے جانور، چوہے، مختلف قسم کے بندر اور مچھر شامل ہیں۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ ان میں اکثر ایسے جانور ہیں جو خطرناک وائرس کو اپنے جسم میں سنبھال کر رکھتے ہیں خود ان سے متاثر نہیں ہوتے انسانوں میں منتقل ہوتے ہی ہلاکت نیز بن جاتے ہیں۔ بہر حال

آپ کا جاننا لازمی ہے کہ کون سی متعدی یا وبائی بیماریاں اپنا روپ بدل کر انسانوں کو متاثر کر رہی ہیں۔ یوں تو ان کی فہرست طویل ہے مگر ڈیٹنگی وائرس، VHF یا وائریل ہیمریک فیور، ایبولا وائرس، کاکو فیور، ایشیئرکس بیکٹیریا، برڈ فلو، SARS، Leishmania، Yellow Fever اور سیچر کے علاوہ سوائس فلوشا شامل ہیں۔

احتیاطی تدابیر

- جنگلی حیات سے محبت کا اظہار کرتے وقت ان کے اور اپنے اہل خانہ کی صحت کی فکر کیجئے۔ آپ اپنے جانوروں کے ڈاکٹر سے مسلسل رابطہ میں رہیں۔ ان سے ویکسینیشن کی معلومات حاصل کریں۔ برساتی ماضی سے بچنے کیلئے۔
- اگر اپنی اپنی ذمہ داریاں خود سمجھیں کریں یا آپ کے ہاتھ جانوروں کو کوئی مسئلہ پیش نہ آئے تو اکثر سے رجوع کریں۔ یاد رکھیں کہ ویکسین ڈکرائے کی صورت میں نہایت خطرناک نتائج ظاہر ہو سکتے ہیں جو عمومی انسانی امراض اور پھر موت کا باعث بن سکتے ہیں۔
- اگر آپ ملے یا جانوروں کے دامن سے ملے تو ان سے ہاتھ دھو لیں۔
- اگر آپ کو کوئی مسئلہ پیش آئے تو فوراً طبی امداد حاصل کریں۔
- اگر آپ کو کوئی مسئلہ پیش آئے تو فوراً طبی امداد حاصل کریں۔

جم چھوڑیں جاگنگ کریں

خود کو اسمارٹ رکھیں



اگر آپ کا وزن تیزی سے بڑھ رہا ہے تو دوڑنے کو اپنا معمول بنالیں۔ دوڑنا جاگنگ، وزن کم کرنے کا سب سے آسان اور آزمودہ طریقہ ہے۔ اس لئے جم کے گھٹے ہوئے ماحول سے ٹھیک اور صبح سویرے کسی نزدیکی پارک میں جا کر تازہ ہوا کا لطف لیں۔ اس طرح نہ صرف فٹ رہیں گے بلکہ جم کی فیس بھی بچ جائے گی، تاہم جاگنگ شروع کرنے سے پہلے کچھ اہم باتیں ذہن میں رکھنا ضروری ہیں۔

دوڑ کی تیاری:

جب جاگنگ کرنے کا تہیہ کر لیا تو جاگ رز کے ایک عدد جوڑے کی ضرورت ہوگی۔ اگر آپ کیٹوس شوز میں آرام محسوس کرتی ہیں تو وہ پہن لیں مگر کبھی کبھی بہت زیادہ پھسنے ہوئے جاگ رز یا کیٹوس شوز پہن کر تیز قدم یا دوڑ نہ کریں ہمارے ساتھ مشکل یہ ہے کہ ہم اوپر اور سامنے سے جوتوں کی ساخت دیکھتے ہیں۔ کپڑے بھی ایسے پہنیں جن میں آرام محسوس کرتی ہوں۔ اس مقصد کے لئے سادہ سوتی لباس بہتر انتخاب اس لئے ہے کہ اس میں پسینہ جذب ہوتا ہے۔

درست طریقہ:

دوڑتے وقت جسم کو اکڑانے کی ضرورت نہیں۔ قدرتی انداز میں جسم ڈھیلا چھوڑ دیں۔ دوڑتے ہوئے بازوؤں کو سہولت کے ساتھ مسلسل آگے پیچھے حرکت دیتی جائیں اور جسم کو قدرے آگے کی جانب جھکا کر دوڑیں۔ اپنے پیروں کو زمین کے ساتھ رگڑ کر دوڑنے کے بجائے پیچھے اٹھا کر آگے بڑھیں۔ اس طرح آپ کا پیچھے کسی گڑھے میں پھسنے سے بھی بچا رہے گا۔ ٹانگوں کو بھی سخت نہ رکھیں کیونکہ اس طرح آپ کے گھٹنوں اور دوسرے جوڑوں پر زور پڑے گا جبکہ اپنے دھڑ کو سیدھا اور متوازن رکھیں۔ ٹھہرے بغیر دوڑتی چلی جائیں۔ رفتار بے شک کم رکھیں مگر

جاگنگ تیزی قدمی سے بہتر ورزش ہے۔

سانس کی ترتیب درست رکھیں:

سانس لینے کی درست اور بہترین تکنیک یہ ہے کہ ناک کے ذریعے آکسیجن اندر لی جائے۔ پیچھے ہٹنے میں پوری طرح ہوا بھری جائے اور پھر سانس کو منہ کے ذریعے خارج کر دیا جائے۔ اس طرح منہ سے سانس خارج کرنے کے نتیجہ میں آپ کم سے کم تروہٹاٹھا کر زیادہ کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج کر سکیں گی۔

دوڑنے سے قبل جسم کو پھیلائیں:

جسم کو پھیلا کر انگڑائی لے کر عضلات کو دوڑنے کے لئے متحرک کیا جاتا ہے۔ اس طرح تمام ننھے ننھے کھل جاتے ہیں۔ سب سے زیادہ اہم ٹانگوں کے عضلات ہوا کرتے ہیں جنہیں Stretch کرنا ضروری ہوتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ کسی دیوار سے چند فٹ کے فاصلے پر کھڑی ہو جائیں اور ٹانگ دیوار پر ٹکا کر اسے Push کریں پھر اسی دیوار پر ٹانگ ٹکاتے ہوئے دیوار کے ایک فٹ سے قریب ہو جائیں تاکہ آپ کی ٹانگ کے مسلز اچھی طرح کھچ جائیں۔ اگر آپ ساحل سمندر پر

معلومات حاصل کریں:

آپ نے جاگنگ شروع کی، بہت مناسب فیصلہ ہے لیکن اسے خاصی مدت تک معمول بنالینا بھی کیوں ضروری ہے یہ اور ایسی کئی چھوٹی بڑی باتیں آپ کے لئے جاننا یوں بھی اہمیت رکھتا ہے تاکہ آپ مستقل مزاجی سے یہ آسان ورزش کرتی رہیں اور وزن کم کرنے کے ہدف کو پورا کر لیں۔ ایسی ویب سائٹس کا مطالعہ جاری رکھیں، ایسی کتابیں پڑھیں جنہیں فٹنس ایکسپرٹس نے ترتیب دیا ہو کیونکہ ماہرین کے تجربات اور ان کی رائے پڑھنا بہت کچھ سیکھا جاتا ہے، غلطیاں درست کی جاسکتی ہیں اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ ورزش کی ابتدا کرنے کی تحریک حاصل کی جاسکتی ہے۔

”میں نے ذہنی حالتیں بہتر بنانے کا چیلنج قبول کیا“

سائیکو تھراپسٹ اور ذہنی صحت کی کاؤنسلر جسٹس رانا خواجہ سے ملنے

”ذہنی قوت ارادی میں کمی کے باعث لاحق ہونے والا نفسیاتی عارضہ ہے یا یہ ذہنی کیفیت ہے؟“

”قوت ارادی کو مستحکم کرنے میں افراد کی ذہنی و جذباتی مدد کرنے سے یہ عارضہ نہیں رہتا محض وقتی کیفیت ہو جاتی ہے جسے جڑ سے نکالنے کے لئے اسباب پر غور کیا جاتا ہے۔ ہمس اور ادویات پر بھروسہ نہیں کیا جاتا۔ جہاں کہیں ناگزیر ہو جائے وہاں ادویات تجویز کی جاتی ہیں مگر ہمارے یہاں مشکل یہ ہے کہ اپنے آپ ہی طے کر لیا جاتا ہے کہ مجھے ڈپریشن ہو گیا ہے اور اب ذہنی یکسوئی اور طبیعت کی بحالی کے لئے سکون آور ادویات یا غشیات ہی میرا علاج ہیں کہیں ایسا قطعاً نہیں ہے۔“

”خواتین آپ کے پاس کیسے مسائل لے کر آتی ہیں؟“

”کچھ کوریوئوں کے لگراؤ اور آپس کے ابلاغ کا مسئلہ ہوتا ہے۔ کچھ کو بچوں کے

زندگی جانے بغیر متاثرہ شخص کی مدد نہیں کر سکتے مگر اس ضمن میں کاؤنسلر بھروسہ اور اعتماد حاصل کرنے میں قطعاً وقت نہیں ہوتی۔“

”آپ نے اپنی خدمات کا دائرہ کار لاہور ہی تک کیوں محدود کر رکھا ہے؟“

”نی اجمال یہیں توجہ دے رہی ہوں ممکن ہے بعد میں تھراپی واکس کی چند اور بڑے شہروں میں شاخیں قائم کروں۔ لاہور میں ادارہ قائم کرنے کی ایک وجہ یہیں کی پیدائش ہوں۔ یہیں پڑھی لکھی اور اسی شہر سے جذباتی وابستگی بھی ہے، حالانکہ آسٹریلیا میں مالی لحاظ سے بڑی کامیاب پریکٹس کر رہی تھی لیکن لاہور کی کیا بات ہے میں نے پاکستان بھر میں ایک مسئلہ محسوس کیا اور وہ یہ کہ یہاں انسانوں کی جذباتی اور ذہنی صحت بری طرح نظر انداز ہو رہی ہے۔ لوگ مجھے بتاتے ہیں کہ آپ سے پہلے ہمیں صرف گھروالوں اور قریبی تعلق داروں سے روئے بہتر کرنے یا خوش اسلوبی سے تعلقات بھانے کا مشورہ دیا تھا۔ آپ تو خود دہشت کا ہاتھ بڑھاتی ہیں۔ ہمیں تو ذہنی مریض، نفسیاتی بیمار اور حتیٰ کہ پاگل کہا جاتا تھا۔ اب تو پاکستان بھر سے ای میلز کے ذریعے بھی لوگ مجھ سے رابطے میں رہتے ہیں۔“

”تھراپی میں آپ کی مخصوص شاخ جس سے آپ وابستہ ہیں کیا ہے؟“

”مجھے غیر جانبدار اور ہر طرف سے بہترین باتوں کا اور کھلے ذہن سے انتخاب کرنے والا مددگار کہہ سکتے ہیں جسے اصطلاحاً بہت پسند کہہ لیں یا انگریزی زبان میں Electric Therapist بھی کہہ سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہر فرد ایک انفرادیت رکھتا ہے۔ دو لوگوں پر ایک جیسی تھراپی لاگو نہیں کی جاسکتی۔ مثال کے طور پر Person Centered Therapy، Narrative اور Interpersonal، Emotion Focused Behavioral Therapy شامل ہیں۔“

”پاکستان میں نفسیاتی عوارض اور ان کے علاج معالجے کے ضمن

میں شلوک و شبہات پائے جاتے ہیں، انہیں کیسے دور کیا جاسکتا ہے؟“

”یہاں تھراپی کو جن نکالنے سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ جی نہیں ایسا کوئی مفروضہ درست نہیں۔ یہ عوارض یا تو تحلیل نفسی چاہتے ہیں یا پھر جذباتی عدم تسکین کے باعث پیدا ہونے والے احساسات ہیں۔ رفتہ رفتہ تھراپی کی اصطلاح کی سائنسی اہمیت لوگوں کو سمجھ میں آنے لگی ہے۔ پاکستان میں پیشہ ورانہ بنیادوں پر تھراپسٹ کام کرتے ہیں۔ ان کا طریقہ علاج بے حد سائنٹیفک اور جدید اصطلاحات پر مبنی ہوتا ہے۔ تجویزی سی اخلاقی مدد ہم سب کو درکار ہوتی ہے۔ اگر ہم اخلاقی معیار کو قائم کر لیتے ہیں تو پھر پروفیشنل ازم اور بھی آتا جائے گا۔“

”آپ کی پیشہ ورانہ زندگی میں کوئی چیلنجنگ کردار رہا؟“

”خواتین پر ہونے والے چند ایسے مظالم، ہراساں کرنے کے واقعات اور نسوانیت پر غیر انسانی رویوں جیسے واقعات کے بعد ان کی ذہنی حالتیں بہتر بنانے کا چیلنج قبول کر کے ان خواتین کو ان کے خاندانوں میں بحال ہونے میں مدد دی۔“

عام انسان کے لئے یہ کام آسان نہیں کہ کسی کے طرز فکر کے عمل کو تبدیل کر دے مگر ماہرین نفسیات اور سائیکو تھراپسٹ اسے ممکن بنا دیتے ہیں۔ نفسیات کا علم نفس انسانی اور اس کے عمل کا علمی مطالعہ ہوتا ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ ہماری اکثر جذباتی کیفیتیں مختلف حالات اور ان کے رد عمل ہماری شخصیت کی پرتیں کھول دیتے ہیں۔ ہم خوشی، دکھ، ملال، صدمے، ترقی و بحالی اور دیگر کیفیتوں میں صحت مند یا بیمار، کچھ بھی ہو سکتے ہیں۔ ہماری اکثر بیماریاں مثلاً نظام ہاضمہ کی خرابی، دل کے امراض اور کچھ جلدی امراض بھی اعصابی نظام کو متاثر کرتے ہیں۔ پاکستان میں تھراپیز کے چند ہی ادارے ماہرین نفسیات کی گمرانی میں کام کر رہے ہیں ان میں ماہر خواتین کی تعداد مردوں کے مقابلے میں زیادہ ہے۔ خواتین کی سائنسی و طبی شعبوں میں شمولیت اور فعال کردار یقیناً خوش آئند ہے۔ اسی نقطے کو مد نظر رکھتے ہوئے ہم آپ کی ملاقات سائیکو تھراپسٹ اور ذہنی صحت کی کاؤنسلر جسٹس رانا خواجہ سے کر رہے ہیں دیکھئے تو وہ انسانی ذہن کو پڑھنے اور اندھیرے میں اجالا کرنے کی ہم کیسے سر کر رہی ہیں۔۔۔

”سائنس کے اس خاص شعبے کی طرف کیسے آئے؟“

”بچپن میں بھی دوسروں کو روتا دیکھ کر چپ کرانے کی ننھی مٹی سی خواہش ہوتی تھی۔ کسی جانور یا انسان کو تکلیف یا کرب میں نہیں دیکھنا چاہتی تھی۔ ان کے لئے عملی طور پر کچھ کرنا چاہتی تھی اب بھی اپنے اندر وہی لگن، ویسا ہی جذبہ اور خصوص محسوس کرتی ہوں تاکہ زیادہ سے زیادہ لوگوں کے کام آؤں۔ نفسیات کی اس شاخ سے مجھے بے پناہ لگاؤ ہے۔“

”پھر اب کیا کاؤنسلنگ بہتر فیصلہ ثابت ہوئی؟“

”بالکل ہوئی، یہ پاکستان میں ایک نیا کام ہے مگر اس میدان میں خاص وسعت ہے۔ کاؤنسلنگ سائیکولوجی ہماری بنیادی ضرورتوں کا احاطہ کرنے والا علم ہے۔ اس شعبے میں انسانی خدمت مختلف تھراپیز کی مدد سے کی جاتی ہے۔ مختلف تھراپیز کے ماہر ایک چھت کے نیچے اکٹھے ہوتے ہیں۔ ہر متاثرہ شخص کے رویوں اور ذہنی صلاحیتوں کی پیمائش کرنے کے بعد ہر فرد کے لئے علیحدہ تھراپی تجویز کی جاتی ہے۔ اب تک میرے ماہرین نے مجھے پرامیدنی رکھا ہے اور طبی و سائنسی بنیادوں پر علاج معالجہ کامیابی سے جاری ہے۔“

”اپنے تعلیمی پس منظر اور عملی تربیت سے متعلق کچھ بتائیے؟“

”میں نے بلورن (آسٹریلیا) سے کاؤنسلنگ میں ماسٹر کیا۔ وہیں ویشن سائیکولوجی میں عملی تربیت لے کر وطن لوٹ آئی۔ یہاں لاہور میں تھراپی واکس کے نام سے ادارہ بنایا، جہاں ذاتی طور پر پریکٹس شروع کی۔ میں خوش نصیب ہوں کہ مجھے شروع دن ہی سے اچھے مددگار ساتھی ملے۔ ہم مشورے لینے کے لئے آنے والے افراد کی معلومات کو انتہائی سینڈ راز میں رکھتے ہیں، اسی طرح اخلاقی و جذباتی امداد مہیا کرتے ہیں جیسے میڈیسن میں اسپتال اپنے غلاتی ضابطوں کے ساتھ کیمیکل خدمات انجام دیتے ہیں۔ ہم حالات



رویوں اور تعلیمی کارکردگی کے پست ہونے کا ماہل ہوتا ہے۔ کچھ کو اپنے اوپر اعتماد ہی نہیں ہوتا کہ وہ بہت کچھ کر سکتی ہیں۔ پاکستانی خواتین اپنے رشتوں کو بہت توجہ اور محبت سے بھانا چاہتی ہیں۔ میں نے اکثر کو یہی کہتے سنا کہ میری بیماری سے پورا گھر اندھ اپ سیٹ ہو جائے گا۔ مجھے جلدی سے اچھا کر دیجئے تاکہ میں سب کی خدمت کر سکوں۔ دنیا میں یہ سوچ ایک مشرقی خاتون ہی کی ہوتی ہے۔ اس لئے پڑھی لکھی عورتوں کو کم پڑھی لکھی یا متوسط طبقے کی عورتوں کی فلاح و بہبود کے لئے کچھ نہ کچھ کرتے رہنا چاہئے۔ نفسیاتی نظام پیچیدہ ضرور ہے مگر ایسی کی بدولت جسم کے دیگر نظام بخوبی کام کرتے ہیں۔“

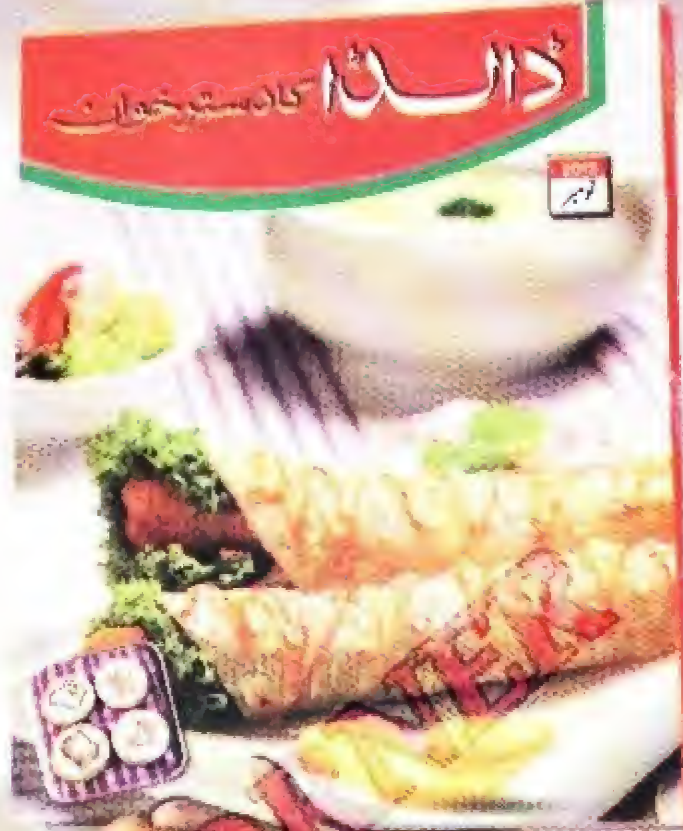
نیوکی لا مہریری اینڈ فریڈرک پوائنٹ
ساؤتھ سسٹم اور نیوکی لا کی دولت مند ہے
سنہ اور پوائنٹ ڈالدا کا دسترخوان کی بیانی ہے
دکان نمبر 63 صدر بازار مہریری پور

ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے
ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔
کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً
درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کونگر
میں شرکت کے لئے آپٹیشنل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے
شانداز مواقع

ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ
حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر
پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے



ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں _____

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____

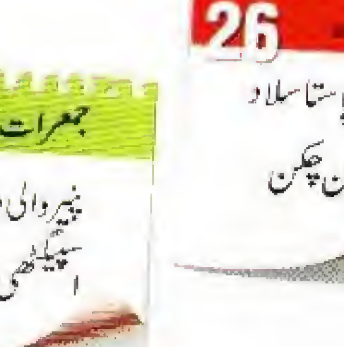
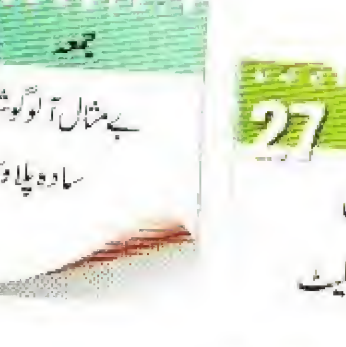
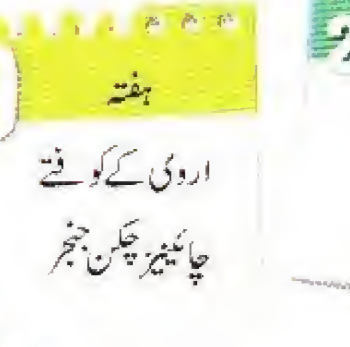
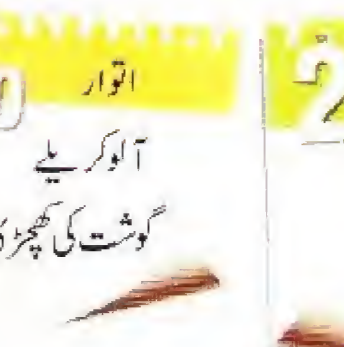
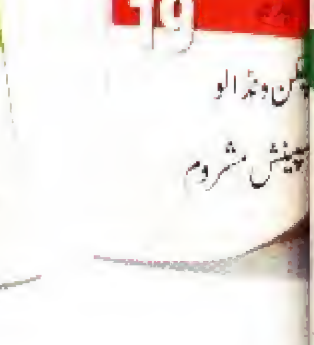
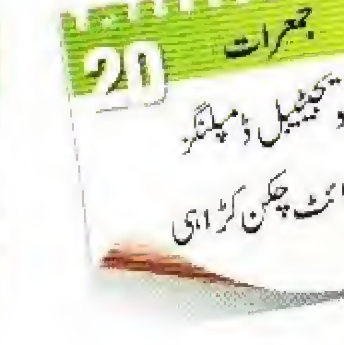
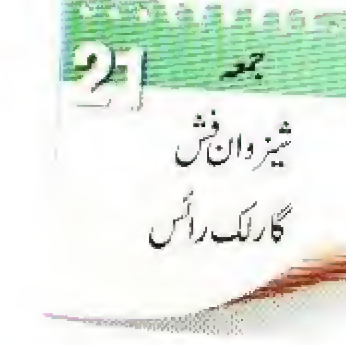
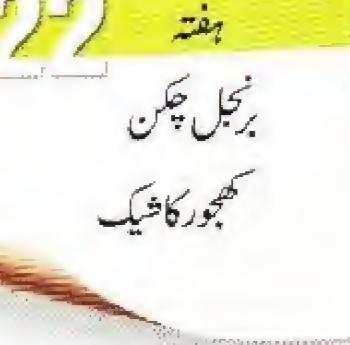
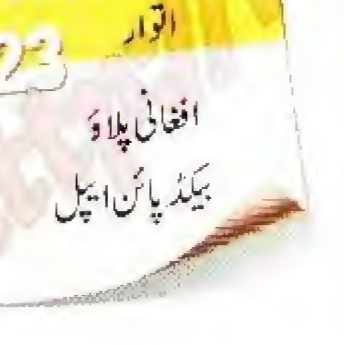
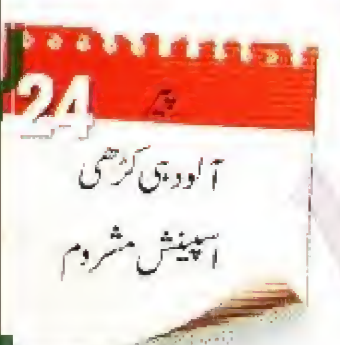
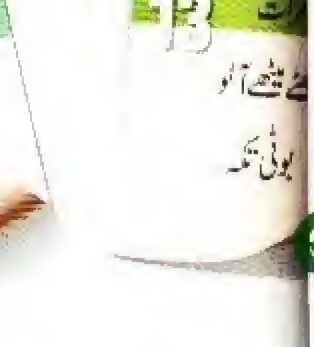
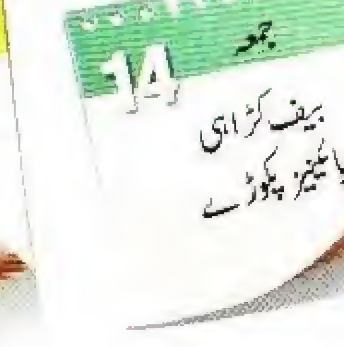
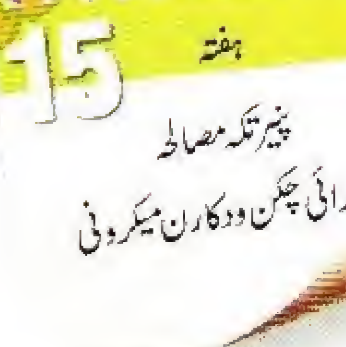
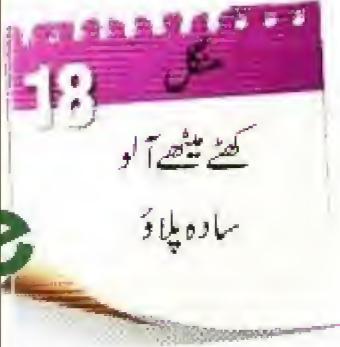
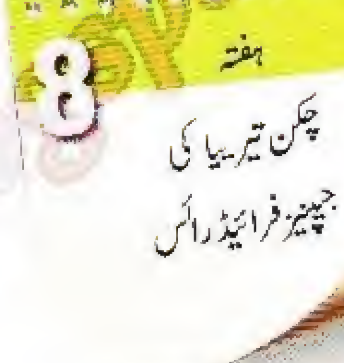
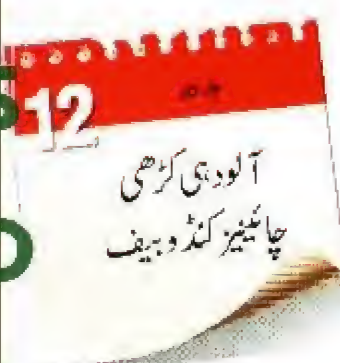
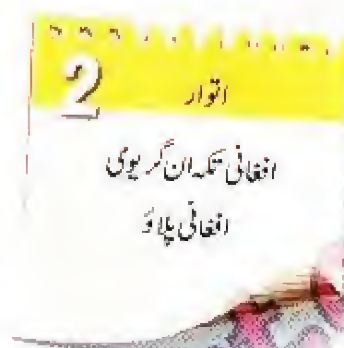
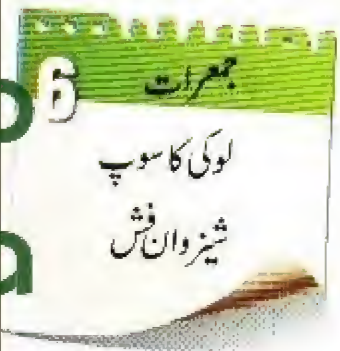
اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔



فون (ٹول فری)، 0800-32532 پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل، dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ، www.daldafoods.com

آج کیا پکائیں؟

ڈال کا سترخوان





چکن کارن نوڈلز سوپ

ترکیب:

- چکن کو دو کپچن میں ڈالیں اور بخنی بنانے کے لئے اس میں سات سے آٹھ پیالی پانی ڈال کر ہالے رکھ دیں۔ بخنی کو ہیک سے محفوظ رکھنے کے لئے اس میں اہال آنے کے بعد چھلی ہوئی ثابت پیاز اور ثابت کالی مرچیں شامل کر دیں
- بیس سے پچیس منٹ بعد جب چکن گھنے پر آجائے تو بخنی سے نکال کر گوشت علیحدہ کر لیں اور ہڈیوں کو دوبارہ بخنی میں ڈال دیں۔ اتنی دیر پکائیں کہ بخنی چار پیالی رہ جائے
- بخنی چھان کر اس میں چائیز نوڈلز ڈالیں اور دس سے بارہ منٹ پکا کر چوبیس سے اتار لیں
- ڈالڈا کو گنگ آئل کو درمیان آگ پر پکا کر مر کریں اور اس میں بسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں، پھر ریشہ کی ہوئی چکن ڈال کر اس کا اپنا پانی خشک ہونے تک فرائی کریں
- اس میں بخنی شامل کر لیں اور ایلے ہوئے مکئی کے دانوں کو ہکا سا پیسٹ کر کے بخنی میں ڈال دیں
- کارن فلاڈ کو چار کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر آہستہ آہستہ بخنی میں ڈالیں اور مسلسل چمچ چلائیں تاکہ گٹھلیاں نہ بنیں
- نمک، سفید مرچ، چینی اور چائیز نمک ڈالیں اور انڈوں کو ہکا سا پیسٹ کر ڈال دیں۔ آخر میں تمام ساس شامل کر لیں

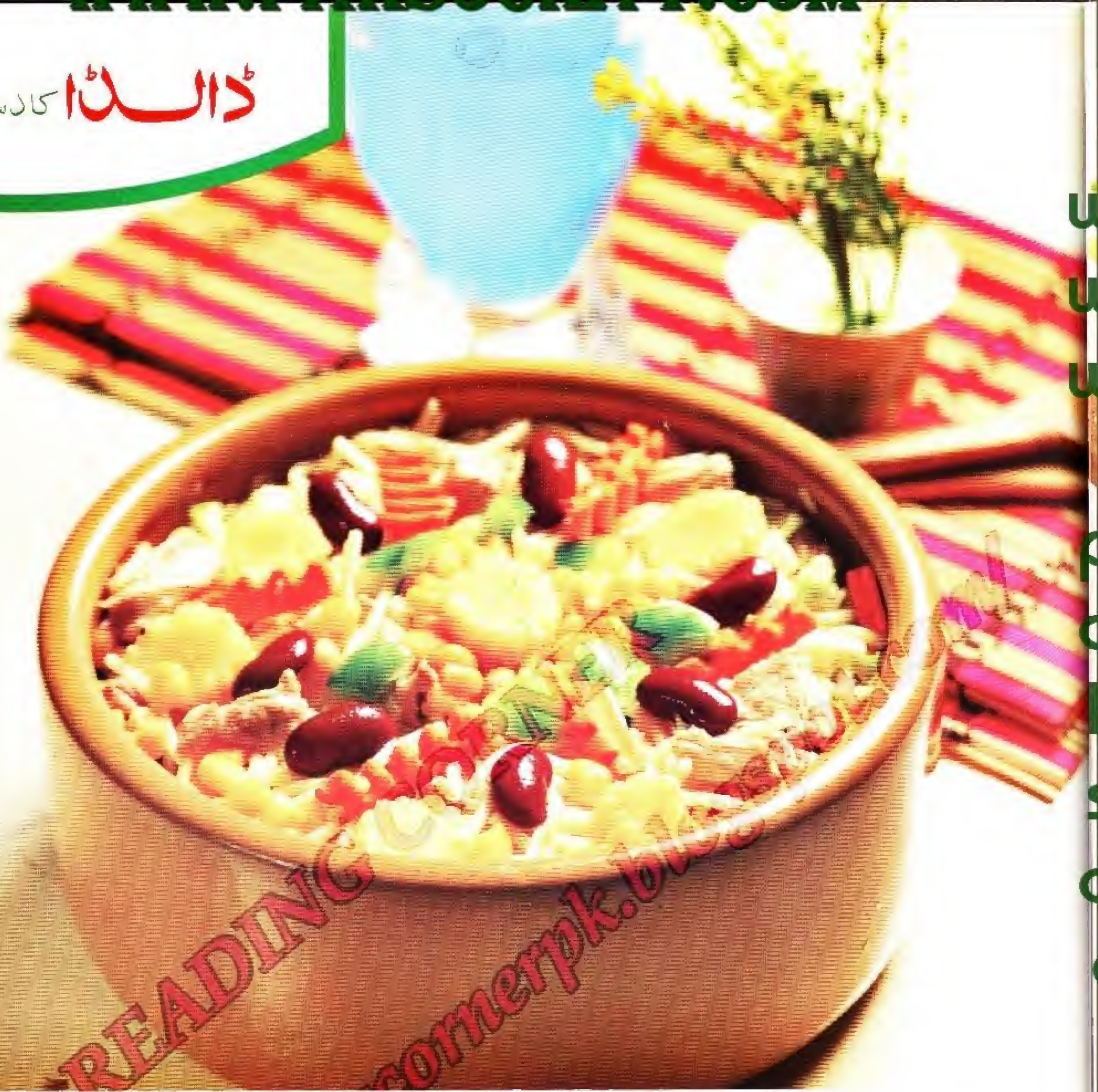
پریزنٹیشن: گرم گرم پیالوں میں نکال کر بری پیاز کی پیتاں چھڑکیں اور ساسز کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	انڈے	دو عدد
چائیز نوڈلز	آدھی پیالی	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
مکئی کے دانے	آدھی پیالی	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
پسا ہوا بسن	آدھا چائے کا چمچ	کارن فلاڈ	دو سے تین کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی ہری مرچ	حسب ضرورت
سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ	سرکہ	حسب ضرورت
چینی	ایک چائے کا چمچ	سویا ساس	حسب ضرورت
چائیز نمک	ایک چائے کا چمچ	چلی ساس	حسب ضرورت
پیاز	ایک عدد چھوٹی	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	حسب ضرورت
ثابت کالی مرچ	چار سے چھ عدد	ڈالڈا کو گنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: چار سے پانچ کے لئے

دال کا سترخوان



چائینیز نوڈلز سلاد

اجزاء:

چائینیز نوڈلز

لال لوبیا

چکن بریسٹ

نمک

لہسن کے جوئے

بے بی کارن

ایک پیالی

آدھی پیالی

ایک عدد

حسب ذائقہ

دو سے تین عدد

تین سے چار عدد

شملہ مرچ

گاجر

سفید مرچ پیسی ہوئی

چینی

سرکہ

سویا ساس

ڈالڈا اولیو آئل

ایک عدد

ایک عدد

آدھا چائے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

دو کھانے کے چمچ

دو کھانے کے چمچ

چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

چکن بریسٹ کو صاف دھو کر اس پر نمک، کچلا ہوا لہسن اور سویا ساس لگا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھیں

پھر اسے تین میں ڈال کر درمیانی آگ پر پکائیں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے

نوڈلز کو نمک ملے پانی میں ابال کر چھان لیں۔ لوبیا کو دھو کر گرم پانی میں جگودیں پھر ابال کر گڈا لیں

گاجر اور شملہ مرچ کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور بے بی کارن کو بھی چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں

چکن کو ٹھنڈا ہونے پر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ نوڈلز اور لوبیا کو بھی ٹھنڈا کر کے اس میں ملا لیں

ڈریسنگ بنانے کے لئے ایک پیالے میں نمک، چینی، سفید مرچ اور ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح پھینٹیں، پھر

اس میں سرکہ شامل کر دیں

اس مکچر میں چکن، لوبیا، شملہ مرچ، گاجر اور بے بی کارن کو ڈال کر دو چمچ کی مدد سے ملا لیں

آخر میں اس میں ابلے ہوئے نوڈلز ڈال کر ہلکا سا ملائیں اور فریق میں رکھ دیں

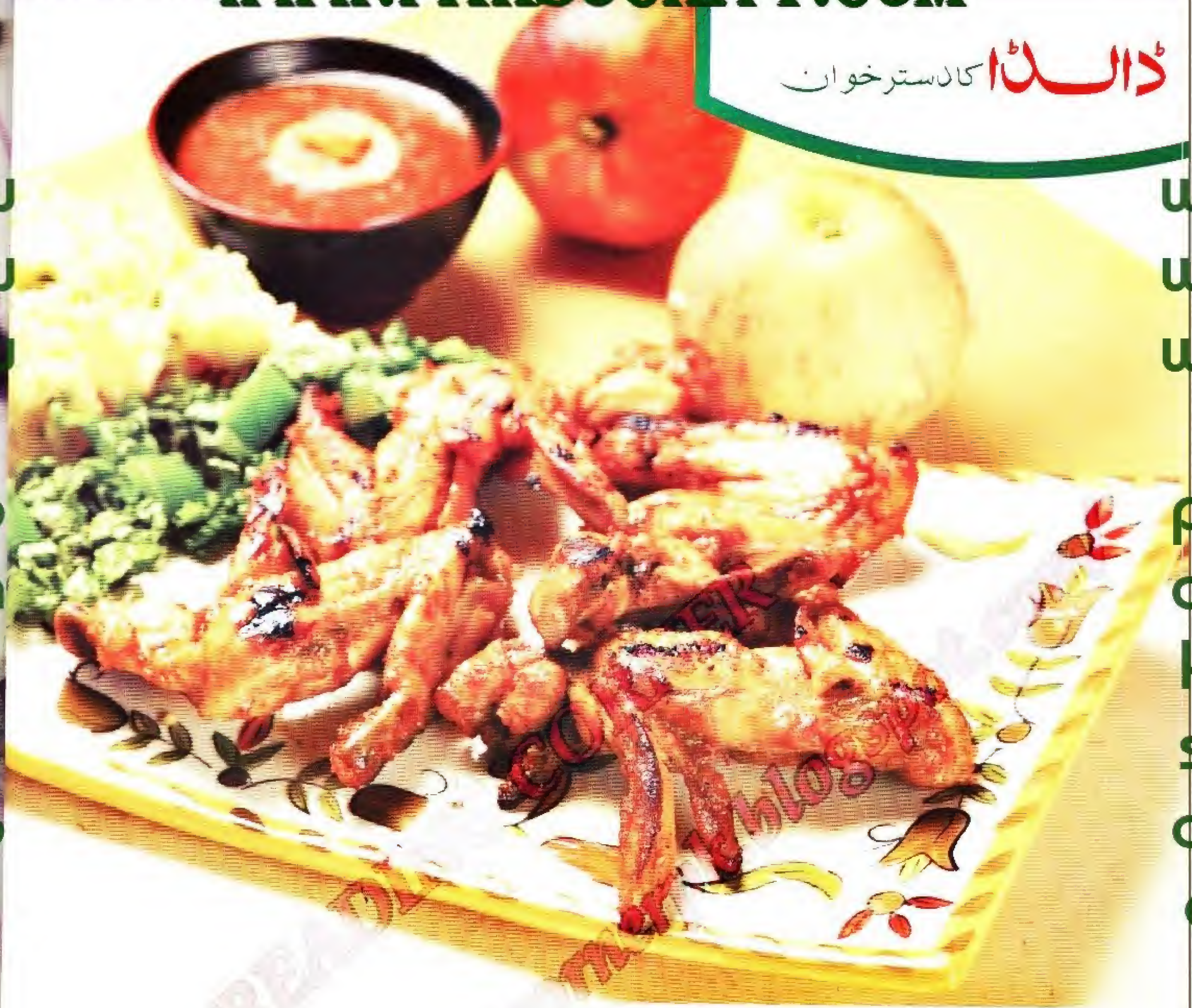
نیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

بنانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ

دو سے تین کے لئے

پریزنٹیشن: کچھ دیر فریق میں رکھنے سے اس میں ڈریسنگ اچھی طرح رچ جائے، پھر اس غذایت بھرے

سلاڈ کو خوبصورت سے پیالے میں نکال کر پیش کریں۔



اسٹکی چکن ونگز

اجزاء:

چکن ونگز	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
اورک لہسن پیما ہوا	ایک چائے کا چمچ
خشک لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
براؤن شوگر	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹو کچپ	ایک کھانے کا چمچ

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن ونگز کو صاف دھو لیں اور ہر چکن ونگز کے دو ٹکڑے کر لیں
- اورک لہسن، نمک اور کالی مرچ کو ملا کر چکن ونگز کو اچھی طرح میرینیٹ کر لیں اور آدھے گھنٹے کے لئے فریق میں رکھ دیں
- پھر بیس میں ڈال کر بمبلی آٹے پر اتنی دیر پکائیں کہ چکن ونگز کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور وہ اچھی طرح گل جائیں۔
- پو لے سے اتار کر ٹھنڈے کرنے رکھ دیں
- ایک پیالے میں سویا ساس، چلی ساس، ٹماٹو کچپ، ال مرچ، لہسن کا پاؤڈر، براؤن شوگر اور ایک کھانے کا چمچ ذائقہ لیو آئل کو ڈال کر اچھی طرح ملا کر رکھ لیں
- گرل پین کو درمیانی آگ پر پانچ سے سات منٹ گرم کریں اور اس پر برش کی مدد سے ذائقہ لیو آئل لگا دیں چکن ونگز کو تیار کیے ہوئے ساس میں اچھی طرح لتھیر لیں اور اسے گرل پین پر رکھ کر تین سے چار منٹ گرل کریں
- پھر دوسری طرف بھی پلٹ کر گرل کر لیں۔ اسی طرح سے سارے چکن ونگز تیار کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم چکن ونگز کو اہلی ہوئی حسب پسند سبز یوں کے ساتھ پیش کریں۔



جھپٹا
چھلی ہوئی مٹ پھلی
نم
اورک پھن پنا ہوا
کارن فزار
چینی
چ لٹیر نم
سفید مرق بھی ہوئی
اندا

افراد

تین سے چار کے لئے

ایک عدد	پیار
ایک عدد	گاجر
ایک عدد	شملہ مرچ
چار سے پانچ عدد	ثابت لال مرچیں
ایک کھانے کا چمچ	کئی ہوئی لال مرچیں
تین کھانے کے چمچ	تلی ساس
تین کھانے کے چمچ	سو یا ساس
ڈیڑھ پیالی	خینی
دسب ضرورت	۱۰ لالہ اکوٹک آئل

پریزنٹیشن: دُش میں نکال کر تلی ہوئی مرغ۔ پھلیاں پھڑک دیں اور گرم گرم ایلٹی ہوئی اسٹیک یا اے جوائے چاواؤں کے ساتھ پیش کریں۔



شیروان فش

اجزاء:

مچھلی (بغیر کانے کی ہونیاں)	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
اورک لیس پنا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
چائیز نمک	ایک چائے کا چمچ
چینی	ایک کھانے کا چمچ
سفید مرچ پسلی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
چھن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
سہ یا ساس	چار کھانے کے چمچ
ٹماٹو کچپ	ایک پیالی
چلی ساس	چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- مچھلی کو اچھی طرح صاف کر کے دھو لیں اور اسے نمک، ایک چائے کا چمچ چینی، آدھا چائے کا چمچ چائیز نمک، ایک چائے کا چمچ سفید مرچ، تین کھانے کے چمچ کارن فلا راؤنڈوں کی سفیدی کے ساتھ میسرینٹ کر لیں
- آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھیں تاکہ مصالحے اچھی طرح رچ جائیں۔ سبز یوں کو چھوٹے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- کڑاہی میں ڈالدا کو کنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور مچھلی کو سنبر افرائی کر کے نکال لیں
- ٹین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالدا کو کنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں، اورک لیس کو ہلکا سا فرائی کریں اور اس میں کچپ، چلی ساس اور کھانے کا رنگ ڈال دیں۔ تین سے چار منٹ تک چمچ چلائیں
- نئی ڈال کر ہال آئے دیں پھر اس میں فرائی کی ہوئی مچھلی، نمک، چینی، چائیز نمک، سفید مرچ اور پکین پاؤڈر ڈال کر ملائیں
- سبز یاں ڈال کر لیموں کا رس اور ایک کھانے کے چمچ کارن فلا راؤنڈ کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر ڈال دیں۔ دو سے تین منٹ پکائیں اور تیل کا تیل چھڑک کر چوبیس سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر اسے ہونے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

ڈالڈا کا سترخوان



چکن چوپ سوئے

اجزاء:

ایک نوڈل	ایک پکٹ/200 گرام	چائیز نمک	ایک چائے کا چمچ
چکن بغیر ہڈی	200 گرام	سفید مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ
جھینگے جیسے ہوئے	200 گرام	چینی	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
پسہوا پس	ایک چائے کا چمچ	نمائو کچپ	تین کھانے کے چمچ
اورک بار ایک کٹی ہوئی	ایک انچ کا کلڑا	کارن فلاڑ	ایک کھانے کا چمچ
مشروم	تین سے چار عدد	پانی	آدھی پیالی
بروکولی	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکٹ آئل	حسب ضرورت
گاجر	دو عدد		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

نے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو پیوں کی شکل میں کاٹ لیں اور جھینگوں کو صاف دھو کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں، تمام سبز یوں کو باریک کاٹ لیں
- کڑا ہی یا فرائنگ بین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکٹ آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں پسہوا ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں
- اس میں چکن اور جھینگے ڈال کر تیز آگ پر دو سے تین منٹ فرائی کریں پھر سبز یاں ڈال کر فرائی کریں
- کچپ، سویا ساس، چینی، نمک، سفید مرچ اور چائیز نمک ڈال کر ملائیں اور اس میں کارن فلاڑ کو پانی میں گھول کر ڈال دیں۔ ساتھ ہی اورک بھی شامل کر دیں، دو سے تین منٹ پکا کر اس ساس کو چوبھے سے اتار لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کوکٹ آئل ڈیپ فرائی کرنے کے لئے ڈالیں اور نوڈلز کو تھوڑے تھوڑے کر کے فرائی کرنے کے لئے ڈال دیں۔ اچھی طرح سنہرے ہونے پر نکال لیں

پریزنٹیشن:

پلیٹر میں گرم گرم ساس ڈال کر اوپر سے فرائی کئے ہوئے نوڈلز رکھ کر پیش کریں۔



چائینیز کنڈ و بیف (Chinese Kindo Beef)

ترکیب:

- اندر کٹ بیف کو صاف دھو لیں اور نمک اور کٹی ہوئی کالی مرچ لگا کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریڈر میں رکھیں۔ کیڈو کا رس نکال کر رکھ لیں
- تخت ہونے پر گوشت کے ٹکڑے کو فریزر سے نکالیں اور باریک پیوں کی شکل میں کاٹ لیں
- دو کھانے کے چمچ کارن فلار چھڑک کر ہلکے ہاتھ سے اتنی دیر ملائیں کہ گوشت میں کارن فلار مکمل طور پر جذب ہو جائے
- چھوٹے ساس ٹین میں سویا ساس، چلی ساس اور کیڈو کا رس ملا کر ہلکی آگ پر پکھنے رکھ دیں۔ جب ساس گاڑھا ہونے لگے تو چولہے سے اتار لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور تیار کئے ہوئی گوشت کی پیوں پر ایک کھانے کا چمچ کارن فلار چھڑک کر انہیں شہری فرائی کر لیں۔ خیال رہے کہ ایک وقت میں زیادہ فرائی کرنے کے لئے نیڈا بیس ورنڈخت فرائی نہیں ہوتی ہیں گے

پریزنٹیشن:

گرم گرم ورنڈخت فرائی کئے ہوئے گوشت کو چاہیں تو تیار کئے ہوئے ساس میں ڈال دیں یا ساس علیحدہ سے پیش کریں۔

اجزاء:

اندر کٹ بیف	آدھا کلو	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سویٹ چلی ساس	آدھی پیالی
ادرک	پسا ہوا ایک چائے کا چمچ	کیڈو	ایک عدد
کالی مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	چائینیز بند گوبھی	آدھی پیالی
کارن فلار	تین کھانے کے چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

دال ڈا کارسٹر خوات



چائنا گراس پڈنگ

اجزاء:

چائنا گراس پاؤڈر
پینی
فریش کریم
کیو گراس
کیو
اورن نوڈل

ایک پکٹ
تین چوتھائی پیالی
ایک پکٹ (200 ml)
ایک پیالی
ایک عدد
ایک چم

ترکیب:

- کیو کو پھیل کر اس کے بیج نکالیں اور چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں
- کریم کو صاف خشک پیالے میں نکالیں اور اس میں ایک چوتھائی پیالی چینی ڈال کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں
- چائنا گراس پاؤڈر کو پیالے میں نکال کر اس میں آدھی پیالی چینی ملائیں اور دو سے تین کھانے کے چمچ پانی ڈال کر اسے اچھی طرح مکس کر لیں
- ایک پیالی پانی کو ساں پین میں ڈال کر ساں لیں اور پال آنے پر اس میں چائنا گراس کا کچھڑا لیں اور چمچ چلاتے ہوئے ایک ابال آنے پر چوبیس سے اتار لیں
- پیالے میں ڈال کر اس میں کیو کے ٹکڑے اور رس ڈال کر ملائیں اور فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں
- کریم کو فریزر سے نکال کر ایکٹرک بیٹر کی مدد سے گاڑھی ہونے تک پھیلت لیں اور فریج میں ٹھنڈی کرنے کے لئے رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ٹھنڈی کی ہوئی کریم کو خوبصورت سے پیالے میں نکالیں اور اس میں چمچ کی مدد سے چائنا گراس کے ٹکڑے ڈال کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لیے

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور رٹریوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

لوکی کا سوپ

اجزاء:

لوکی	ہلدی	آدھا کلو
سونگ کی وحلی دال	سفید زیرہ	چار کھانے کے چمچ
نمک	ہری مرچ	حسب ذائقہ
لہسن	ہرا دھنیا	دو جوئے
کالی مرچ گدڑی پیسی ہوئی	دال ڈال کو کنگ آئل	آدھا چائے کا چمچ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- لوکی کو چھیل کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں، دال کو دھو کر بھگو دیں
- بین میں ڈال ڈال کو کنگ آئل ڈال کر اس میں زیرہ ڈال کر کڑکڑا لیں
- اس میں لوکی، دال، لہسن اور ہلدی ڈال کر ہلکا سا بھونیں اور اس میں پانچ سے چھ بیالی پانی ڈال کر درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں
- جب تمام چیزیں گٹھے پر آجائے تو اسے بلینڈر میں بلینڈ کر کے چھان لیں
- آخر میں اس میں نمک کالی مرچ اور لیموں کا رس شامل کر دیں

پیریزنٹیشن:

گرم گرم سوپ کوؤش میں نکال کر اس میں باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچ شامل کر کے پیش کریں۔

دال ڈال کا دسترخوان



صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

ترکیب:

- کچھ چیز کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں، پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور نمائز کو بلینڈ کر لیں
- آدھی پیالی دہی کو پھینٹ کر اس میں نمک، آدھا چائے کا چمچ لال مرچ، آدھا چائے کا چمچ ہلدی، لیمن کا رس اور
- تیس ڈال کراچی طرح ملا لیں اور اس میں کچھ چیز کے ٹکڑوں کو میرینٹ کر کے آدھ گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- نان اسٹک فریجنگ چین میں ہلکا سا ڈالڈا کو ٹنگ آئل لگائیں اور کچھ چیز کے ٹکڑوں کو رکھ کر پانچ سے سات منٹ سینک لیں
- دوسری طرف سے پلٹ کر اوپر سے ڈالڈا کو ٹنگ آئل چھڑکتے ہوئے سنہری کر کے نکال لیں
- چین میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو گرم کر کے اس میں پیاز کو سنہرے فرائی کر لیں
- اورک لیمن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں پھر بلینڈ کئے ہوئے نمائز ڈال کر بھونیں۔ ساتھ ہی ہلدی، لال مرچ اور پیاز ہوا
- دھنیا بھی شامل کر دیں
- جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو چین کو چوبیس سے پندرہ لیں اور اس میں پھینٹا ہوا دہی، میرینٹیشن والا مصالحہ اور گرم مصالحہ
- ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- چوبیس پر رکھ کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے، پھر اس میں ایک پیالی پانی ڈال کر پکے رکھ دیں
- ابال آنے پر اس میں کچھ چیز کے ٹکڑے ڈال کر ڈھک دیں اور ٹنگی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں
- آخر میں کریم ڈال کر قسوری مٹی اور بھنا ہوا زریہ چھڑکیں اور ہلکا سا ملا کر چوبیس سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہر مصالحہ چھڑکیں اور ابلیے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

پنیر تکہ مصالحہ

اجزاء:

کچھ چیز	200 گرام	سفید زریہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پیاز ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
اورک لیمن پیاز ہوا	ایک کھانے کا چمچ	دہی	ذریعہ پیالی
پیاز	ایک عدد درمیانی	تیس	دو کھانے کے چمچ
نمائز	دو عدد درمیانی	لیمن کا رس	ایک چائے کا چمچ
لال مرچ پٹی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	قسوری مٹی	آدھا چائے کا چمچ
پیاز ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ	فریش کریم	چار کھانے کے چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کو ٹنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ

لئے کا وقت: آدھا گھنٹہ

طرز: تین سے چار کے لئے



آؤ بچو! مل کر کھائیں، مزے اڑائیں

تھیل پین کیک

ترکیب:

- گاجر، بند گوبھی اور ہری پیاز کو باریک کات کر رکھ لیں۔ میدہ اور چاول کا آٹا ملا کر اس میں نمک، کالی مرچ، چائے، نمک، چینی اور سفید مرچ ملا کر رکھ لیں
- انڈے کو بڑے پیالے میں پیسٹیشن اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدے کا کچر شامل کریں پھر کئی ہوئی سبزیاں، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر پانی ڈالتے ہوئے پیسٹ بنالیں
- شملہ مرچ کو اوپر سے کات کر احتیاط سے بیج نکال لیں اور ان کے گولا کی میں موٹے سلائس کاٹ لیں
- نان اسٹک پین کو چوبیس پر گرم کریں اور اس میں چند قطرے ڈالڈا اولیو آئل کے ڈال کر پھیلا لیں
- اس میں شملہ مرچ کا سلائس رکھیں اور اس کے درمیان میں، دکھانے کے بیج پین کیک کا کچر ڈالیں
- ہلکی آگ پر اتنی دیر تک لیں کہ بجکے سہری ہو جائے، انھیں شملہ مرچ سمیت ہی پلیٹ میں نکال لیں۔ اسی طرح سے تمام پین کیک بنالیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار اور خوبصورتی سے بنے ہوئے پین کیک کو بیچ اور بڑے دونوں ہی پسند کریں گے۔

اجزاء:

شملہ مرچ	دو عدد	بند گوبھی	آدھی پیالی
میدہ	تین چوتھائی پیالی	کالی مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
چاول کا آٹا	دو کھانے کے چمچ	چائے نمک	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	چینی	آدھا چائے کا چمچ
شملہ مرچ	دو عدد بڑے سائز کی	سفید مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
انڈے	دو عدد	سرکہ	ایک چائے کا چمچ
ہری پیاز	دو عدد	سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
گاجر	ایک عدد درمیانی	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: تیس سے پچیس منٹ پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ تعداد: سات سے آٹھ عدد

دالدا کا دسترخوان



آؤ بچو! مل کر کھائیں، مزے اڑائیں

زنگر چکن برگر

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر اس کے موٹے پارے کاٹ لیں اور دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں
- بڑے پیالے میں میدہ، کارن فلار، بیکنگ پاؤڈر اور بیکنگ سوڈا لیں اور اسے بغیر پانی ملائے ہوئے الیکٹرک میٹر سے پھینٹیں
- پھر اس کو دو حصوں میں تقسیم کر لیں، ایک حصے میں نمک ملا کر رکھ لیں اور دوسرے حصے میں لال مرچ، کالی مرچ، انڈا اور پانی کا چھینٹا ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ بنالیں
- چکن کے پارچوں کو پہلے آمیزے میں تھپڑ لیں، پھر خشک مکچر میں رول کر لیں
- کڑاہی میں ڈالدا کو تگ آئل کو گرم کریں اور ان پارچوں کو تھپڑ آٹچ پر سنہری فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

بن کو درمیان سے کاٹیں، ایک حصے پر مایونیز لگائیں اور دوسرے پر کچپ لگائیں۔ ایک طرف سلاڈ کا پتہ رکھ کر اس پر فرائی کیا ہوا چکن رکھیں، بند کر کے گرم گرم فریج فرائیز کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:	چکن بریسٹ	نمک	لال مرچ لہی ہوئی	کالی مرچ لہی ہوئی	میدہ	کارن فلار	بیکنگ پاؤڈر	تیاری کا وقت:	پکانے کا وقت:	تعداد:
آدھا کلو	حسب ذائقہ	ایک چائے کا چمچ	ایک چائے کا چمچ	ایک پیالی	آدھی پیالی	ایک چائے کا چمچ	آدھا گھنٹہ	پندرہ سے تیس منٹ	چھ سے سات عدد	
بیکنگ سوڈا	انڈا	سادہ بن	مایونیز	فرمانو کچپ	سلاڈ کے پتے	ڈالدا کو تگ آئل				
آدھا چائے کا چمچ	ایک عدد	چھ سے آٹھ عدد	حسب ضرورت	حسب ضرورت	حسب ضرورت	حسب ضرورت				



اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

افغانی تگہ ان گریوی

ترکیب:

- گوشت کی ایک سائز کی چھوٹی بوٹیاں کر کے اچھی طرح صاف کر کے دھولیں اور چھنی میں ڈال کر خشک کرنے رکھ دیں
- پیاز، ادراک اور لہسن کو باریک کاٹ لیں اور ٹماٹر کے سرے کاٹ کر انھیں دوسری طرف سے کر اس کٹ لگا لیں، تین سے چار منٹ انھیں ابلتے ہوئے پانی میں رکھ کر بخٹھڑے پانی میں ڈال دیں تاکہ چھلکا آسانی سے نکل جائے
- بہن میں ڈالڈا کو گنگ آگل کو درمیانی آٹے پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- ادراک، لہسن کو پھل لیں، تھی ہوئی پیاز اور بلاٹج کئے ہوئے ٹماٹر کو بلینڈر میں ڈال کر پیس لیں
- ڈالڈا کو گنگ آگل کو درمیانی آٹے پر گرم رکھیں اور اس میں کالی مرچ، تیز پات اور الائچی ڈال کر کڑا لیں
- گوشت کی بوٹیاں، ادراک، لہسن، نمک اور پیس ہوئی کالی مرچ ڈال کر تیز آٹے پر فرائی کریں اور ساتھ ہی لال مرچ بھی شامل کریں
- فرائی کرتے ہوئے جب بوٹیوں کی رنگت سنہری ہونے لگے تو بلینڈ کیا ہوا کچھر ڈال دیں اور اچھی طرح ملا لیں، ایک پیالی پانی ڈال کر درمیانی آٹے پر پکنے رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ کے بعد آٹے ہلکی کر دیں اور اتنی دیر پکانیں کہ گوشت گل جائے اور گریوی حسب پسند گاڑھی رہ جائے

پریزنٹیشن:

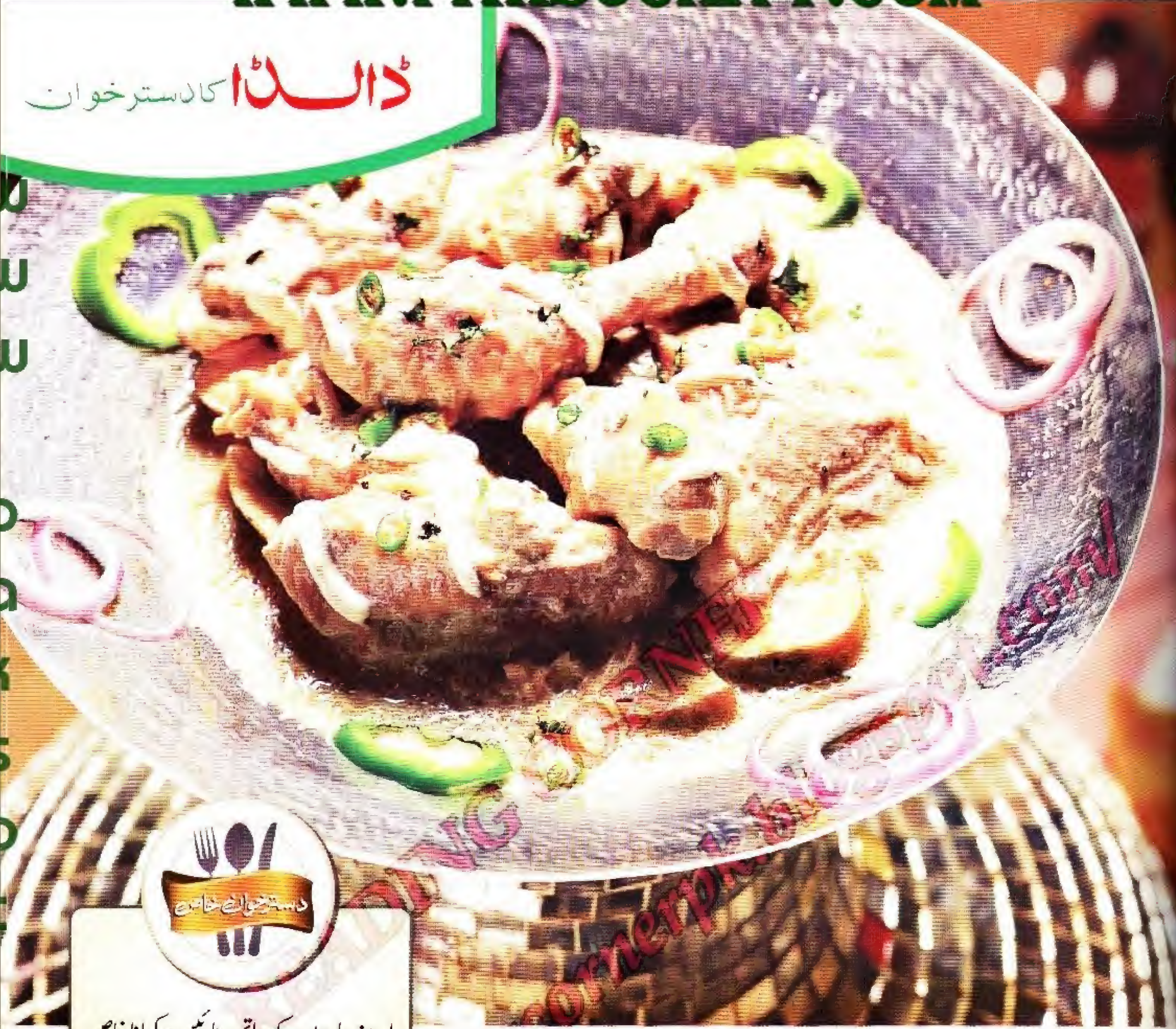
گرم گرم ڈش میں نکال کر سادے پلاؤ کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

بکرے کا گوشت	ایک کلو	کالی مرچ گدڑی پیس ہوئی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پیس ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
لہسن	چھ سے آٹھ جوئے	بڑی الائچی	دو عدد
ادراک	دو اونچ کا کٹڑا	تیز پات	ایک ٹکڑا
پیاز	دو عدد درمیانی	تابت کالی مرچ	چار سے چھ عدد
ٹماٹر	چار سے پانچ عدد	ڈالڈا کو گنگ آگل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

دالدا کا دسترخوان



اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

وائٹ چکن کڑاہی

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، ہری پیاز کو باریک چوپ کر لیں۔ ہری مرچیں پیس لیں اور ادراک کو باریک کاٹ لیں
- کڑاہی میں **دالدا کوکگل آئل** کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں ادراک، لہسن ڈال کر خوشبو آنے تک فرائی کریں
- پھر چکن ڈال کر سرخ ہونے تک فرائی کریں اور اس میں پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں
- دہی پھینٹ کر اس میں نمک، کالی مرچ، سفید مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر ملا لیں اور اسے چکن میں شامل کر دیں
- پانچ سے سات منٹ درمیانی آنچ پر پکھن دیں تاکہ چکن گل جائے پھر آنچ تیز کر کے اتنی دیر فرائی کریں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر پھینٹی ہوئی کریم اور ادراک ڈال دیں یا اگر چاہیں تو یہ دونوں اشیاء ڈال کر پانچ منٹ ڈھک کر دم پر رکھ دیں۔ اس طرح سے ادراک کی خوشبو اور ذائقہ بڑھ جائے گا اور گرم گرم نان کے ساتھ اس کا مزہ دو بالا ہو جائے گا۔

اجزاء:

چکن (چھوٹے ٹکڑے)	ایک کلو	گرم مصالحہ پیما ہوا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں پیسی ہوئی	تین سے چار عدد
پیما ہوا ادراک، لہسن	ایک کھانے کا چمچ	ہری پیاز	تین عدد
ادراک	دو آنچ کا ٹکڑا	دہی	ایک پیالی
کالی مرچ گدڑی پیسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	فریش کریم	آدھی پیالی
سفید مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	دالدا کوکگل آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
پانچ سے چھ کے لئے



چکن تیریائی

اجزاء:

چکن بریسٹ	200 گرام	کیٹو کارس	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	لیموں کارس	دو کھانے کے چمچ
ادرک پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ	سونیٹ کارن	حسب پسند
شہد	ایک کھانے کا چمچ	بند گوہی باریک کٹی ہوئی	حسب پسند
شملہ مرچ	دو عدد	ڈالدا لیوا آئل	دو سے چار کھانے کے چمچ
ہری پیاز	تین سے چار عدد		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو پہلے پار چوں میں کاٹ لیں پھر اس کی باریک پٹیاں کاٹ لیں۔ ہری پیاز کا اوپر کا حصہ علیحدہ کر کے لیں اور پٹیوں کو باریک کاٹ لیں، ایک شملہ مرچ کو چوڑے کاٹ لیں اور ایک کو باریک کاٹ لیں
- پیالے میں نمک، کالی مرچ، ادرک، لہسن، شہد، سویا ساس، کیٹو کارس، لیموں کارس اور دو کھانے کے چمچ ڈالدا لیوا آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس مصالحے کے کچھر سے چکن کو میرینٹ کر کے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ پھر اسے سٹخوں پر لگائیں اور سروں پر شملہ مرچ اور ہری پیاز لگا دیں
- گرل یا ٹائن اسک توے پر سٹخوں کو الٹ پلٹ کرتے ہوئے پکائیں اور آخر میں برش کی مدد سے ڈالدا لیوا آئل لگائیں

ساس بنانے کے لئے:

بچے ہوئے مصالحے کے کچھر میں کارن فلار ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اسے ہلکی آگ پر چمچ چلاتے ہوئے اتنی دیر پکائیں کہ گاڑھا ہو جائے۔

پریزنٹیشن:

سٹخوں پر ساس ڈال کر اوپر سے ہری پیاز کی پٹیاں، بند گوہی، سونیٹ کارن اور باریک کٹی ہوئی شملہ مرچ چھڑک دیں اور پیش پوٹیٹو کے ساتھ پیش کریں۔
یہ خاص جاپانی دیش ہے لیکن اب بہت سے ملکوں میں بنائی جاتی ہے اور کوشش یہ ہوتی ہے کہ اسے جاپانی تیریائی کی ساس کے ساتھ پیش کیا جائے۔ جاپان میں اسے توری تیریائی کہا جاتا ہے، جاپانی زبان میں توری پرندے یا مرغی کو کہا جاتا ہے۔

ڈالڈا کا دستور خوان



ترکیب:

- چاولوں کو نمک سے پانی میں ابال کر چھان لیں (چاولوں کو ابالتے ہوئے مٹر کے دانے بھی ساتھ ہی شامل کر دیں) اور دو سے تین گھنٹے فریج میں رکھ کر اچھی طرح ٹھنڈے کر لیں
- بغیر ہڈی کا چکن لے کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ بے پی کارن کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور ہری پیاز کو بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹنگ آئل ڈال کر اس میں لہسن ڈال کر فرائی کریں اور ایک منٹ کے بعد اس میں چکن ڈال کر تیز آگ پر اتنی دیر فرائی کریں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور اس کی رنگت سنہری ہو جائے
- پھر اس میں بے پی کارن اور مٹر سے ہوئے چاول ڈال کر دو چمچ کی مدد سے تین سے چار منٹ فرائی کریں
- آخر میں اس میں ہری پیاز، سفید مرچ، چینی، سویا ساس اور سرکہ ڈال کر ہلکی آگ پر ڈھک کر دم پر رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد جب چاول ہلکے سے نرم ہو جائے تو اچھی طرح ملا کر چولہے سے اتار لیں
- اندوں کو پھینٹ کر ان میں چٹنی بھر ٹنگ اور کالی مرچ ملا لیں۔ فراینگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں پھینٹے ہوئے اندے سے پھیلا کر ڈال دیں
- ایک طرف سے ہلکے سنہری ہو جائیں تو پلٹ کر دوسری طرف سے بھی سنہری فرائی کر کے نکال لیں اور ان کو باریک بیڑوں کی شکل میں کاٹ لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر فرائی کئے ہوئے اندے کی بیڑوں سے سجا کر پیش کریں۔

چینی (Japanese) فرائیڈ رائس

اجزاء:

چاول	دو پیالی	چینی	ایک چائے کا چمچ
چکن	200 گرام	سفید مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
کپلا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	کالی مرچ	ایک چٹکی
ٹنگ	حسب ذائقہ	اندے	دو عدد
مٹر	ایک پیالی	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
بے پی کارن	چار سے چھ عدد	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ
ہری پیاز	دو عدد	ڈالڈا کو ٹنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
نکالنے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
اندر: تین سے چار کے لئے



ترکیب:

- آلوؤں کو چھیل کر مونڈے قتلے کاٹ لیں اور نمک لے پانی میں دس سے پندرہ منٹ بھگو کر رکھ دیں
- پالک کو باریک کاٹ کر صاف دھو لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ دیں
- میدے میں نمک اور بستی ہوئی لال مرچ ڈال کر پانی مالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ بنالیں
- کٹی ہوئی پالک کو پین میں ڈالیں اور اس میں ایک پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر درمیانے آگ پر پکے رکھ دیں۔ اتنی دیر پکائیں کہ اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- فرائنگ چین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ درمیانے آگ پر اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز، لہسن، لال مرچیں اور زیرہ ڈال کر فرائی کریں اور سنہری ہونے پر اسے پالک میں ڈال کر اچھی طرح بھون لیں
- فرائنگ چین میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانے آگ پر گرم کریں اور آلو کے قتلوں کو میدے کے آمیزے میں ڈبو تے ہوئے سنہرے فرائی کر لیں
- فرائی کئے ہوئے آلو کے قتلوں پر تھوڑی تھوڑی پالک رکھیں اور اس پر کش کیا ہوا چیز ڈال کر تین سے چار منٹ کے لئے گرم ادون میں گرل کر لیں

پریزنٹیشن:

ادون سے نکال کر چائیں تو ایسے ہی پیش کریں یا پیٹا بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

پنیر آلو پالک

اجزاء:

پالک	ایک کلو	پیاز	دو عدد
آلو	دو عدد درمیانے	میدہ	تین چوتھائی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	غایت لال مرچیں	چار سے چھ عدد
لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ادرنک پنا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
لال مرچ لہسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	چنڈر چنڈ	حسب پسند
		ڈالڈا کو کنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ڈالڈا کا سترخوان



چٹنی گوشت

اجزاء:

گوشت

ہنگ

اورک لسن (پہا ہوا)

پیاز (ہارک کٹی ہوئی)

لال مرچ (پسی ہوئی)

ہلدی پسی ہوئی

ایک کلو

حسب ذائقہ

دو کھانے کے چمچ

ایک عدد درمیا نی

ایک کھانے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

سفید زیرہ

ناریل پسا ہوا

اٹلی کا گڑھارس

ہرا دھنیا

پودینہ

ہری مرچیں

ڈالڈا کوٹنگ آئل

ایک کھانے کا چمچ

چار کھانے کے چمچ

دو پیالی

ایک گٹھی

ایک گٹھی

چھ سے آٹھ عدد

ایک پیالی

ترکیب:

■ بغیر ہڈی کے گوشت کی بونیوں کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں تاکہ اچھی طرح خشک ہو جائے۔ پیاز، ہرا دھنیا، پودینہ

اور ہری مرچوں کو باریک کٹ کر رکھ لیں

■ پین میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو درمیا نی آگ پر ہلکا سا گرم کریں اور پیاز کو سنہری فرائی کر لیں، پھر اورک لسن ڈال کر ایک

سے دو منٹ کے لئے فرائی کریں

■ گوشت، ہنگ، لال مرچ اور ہلدی شامل کر دیں۔ اچھی طرح ملا کر ہلکی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت کا اپنا پانی

خشک ہو جائے

■ سفید زیرہ، ناریل، ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح ملائیں

■ آخر میں اٹلی کا رس ڈال کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ کر اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن:

چٹنی گوشت کو پراٹھے کے ساتھ مین ڈش کے طور پر بھی پیش کیا جاسکتا ہے اور چاہیں تو سائڈ ڈش کے طور پر وال چاول کے

ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ

پاؤچ سے چھ کے لئے



آلودہی کڑھی

اجزاء:

ایک پیالی	سفید زیرہ	ذیرہ چائے کا چمچ
دہی	ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ
آلو	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چمکی
نمک	ہری مرچیں	دو عدد
لہسن کے جوئے	برادھنیا	حسب پسند
پسی ہوئی لال مرچ	لیموں کا رس	ایک چائے کا چمچ
بلدی	کڑی پتے	چند پتے
ثابت ال مرچیں	ڈالدا کو گل آمل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- دہی کو پھینٹ کر اس میں تین کھانے کے چمچ لہسن، آدھا چائے کا چمچ بلدی، آدھا چائے کا چمچ ال مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پھر اس میں دو پیالی پانی ڈال کر ہلکی آگ پر پکے رکھ دیں آلوؤں کو ابال کر چھیل کر میٹش کر لیں اور اس میں نمک، کالی مرچ، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، برادھنیا اور لیموں کا رس ڈال کر ملا لیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر رکھ لیں
- لہسن کو چھان کر اس میں نمک، لال مرچ، بلدی اور آدھا چائے کا چمچ زیرہ ڈالیں اور تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا پیسٹ بنالیں
- تیار کئے ہوئے کوفتوں کو اس آمیزے میں ڈبو کر گرم ڈالدا کو گل آمل میں سنہرے فرانی کر لیں
- کڑھی گاڑھی ہونے پر آجائے تو فرانیٹنگ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالدا کو گل آمل میں رائی ڈال کر کڑا لیں۔ پھر اس میں باریک کئے ہوئے لہسن کے جوئے، ثابت ال مرچیں، زیرہ اور کڑی پتے ڈال کر سنہرے فرانی کریں اور کڑھی پر ڈال دیں
- پانچ سے سات منٹ ہلکی آگ پر پکائیں اور چوبیس سے اتار دیتے ہوئے اس میں نمک شامل کر لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکالتے ہوئے اس میں فرانی کئے ہوئے کوفتے ڈالیں اور باریک کٹا ہوا برادھنیا چھڑک کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

دال کا دسترخوان



گوشت کی کھچڑی

ترکیب:

- چاول اور دال کو ملا کر دھو کر میس منٹ بھگو کر رکھ دیں۔ پیاز اور نمائٹ کو ہار یک کاٹ کر رکھ لیں
- چین میں ڈالڈا کنول آئل کو درمیانی آئج پر تین سے چار منٹ تک ہلکا گرم کر کے پیاز کو سنہری فرانی کریں
- اورک، لہسن، ال مرچ، ہلدی، دھنیا، نمائٹ اور گوشت ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ آدھی پیالی پانی ڈال کر ہلکی آئج پر پکے رکھ دیں
- گوشت گھنے پر آجائے تو اسے اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ اس میں بھگو کر رکھے ہوئے وال چاول اور نمک
- ڈال کر بھونیں اور چار پیالی پانی شامل کر کے ڈھک دیں، درمیانی آئج پر اتنی دیر پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے
- اچھی طرح ملا کر ہلکی آئج پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

گاجر کے چار اور پودینے والے رایت کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

جزاء:

- گوشت: آدھا کلو
- دال: دو پیالی
- سورجی دال: ایک پیالی
- لک لہسن پاءوا: ایک کھانے کا چمچ
- نمک: حسب ذائقہ
- پیاز: دو عدد درمیانی
- لال مرچ پس ہوئی: لال مرچ پس ہوئی
- ہلدی: ہلدی
- پسا ہوا دھنیا: پسا ہوا دھنیا
- نمائٹ: نمائٹ
- ڈالڈا کنول آئل: ڈالڈا کنول آئل
- آدھی پیالی: آدھی پیالی

پندرہ سے بیس منٹ

چالیس سے پینتالیس منٹ

چار سے پانچ کے لئے



چکن ونڈالو

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو	پہا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پہا ہوا زیرہ	ایک چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	مسٹرڈ پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	دار چینی پسلی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	کالی مرچ پسلی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
نمائر	پانچ سے چھ عدد	ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد
نمائر کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
لال مرچ پسلی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	آدھی پیالی	آدھی پیالی
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کی چھوٹی بونیاں کاٹ کر صاف دھو کر رکھ لیں
- ادرک کو کش کر لیں اور اس میں لال مرچ، دھنیا، زیرہ، ہلدی، دار چینی، گرم مصالحہ، مسٹرڈ پیسٹ، چینی اور سرکہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- لہسن، پیاز اور نمائر کو بار بار یک چوب کر لیں
- تین میں **دالدا کوٹنگ آئل** کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں لہسن اور پیاز کو فرائی کریں
- جب پیاز سنہری ہونے لگے تو اس میں چکن کی بونیاں ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں ثابت لال مرچ، نمائر، نمائر کا پیسٹ اور مصالحے کا مکچر ڈال کر ملا لیں۔ آخر میں نمک اور کالی مرچ ڈال کر اہل آنے دیں
- آدھی پیالی پانی ڈال کر دو سے تین منٹ پکائیں اور چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار سا دھنیا انڈین ڈش کو ابٹے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

دال کا دستور خوان



کھٹے میٹھے آلو

ترکیب:

- آلوؤں کو بال کر چھیل لیں اور چھوٹے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ لیسن اور پیاز کو ہار یک چوپ کر لیں
- تیز میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانی آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں ثابت لال مرچیں، زیرہ اور کڑی پنے ڈال کر کوڑا لیں
- پھر اس میں لیسن اور پیاز ڈال کر تین سے چار منٹ بھونیں اور اس میں پسی ہوئی لال مرچ، نمک، ہلدی اور دھنیا ڈال کر بھونیں
- آلو ڈال کر اچھی طرح تلائیں اور آخر میں اٹی کارس اور کشا ہو کر ڈال کر ڈھک کر ملکی آگ پر تین سے چار منٹ ام پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

شام کی چائے پر یا چٹونا پسند کرنے والے مہمانوں کی آمد پر یہ منٹوں میں بننے والی ڈش کا مزہ لیں۔

اجزاء:

آلو	آدھا کلو	پسی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ
لیسن کے جوے	دو سے تین عدد	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	سب ڈالڈا	پیاز دو دھنیا	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	اٹی کارس	آدھی پیالی
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	کڑی پنے	دو کھانے کے چمچ
ثابت لال مرچیں	چار سے پانچ عدد	کڑی پنے	چند پتے
		ڈالڈا کو کنگ آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

تیار کی کا وقت: تیس سے پچیس منٹ

لگانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ

الوا: چار سے پانچ کے لئے



لیبنیز (Lebanese) کباب

اجزاء:

آدھا کلو	میکرونی	ایک پیالی
حسب ذائقہ	کالی مرچ کٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
دو درمیانے	ہرا دھنیا	آدھی گھی
دو پیالی	انڈے	دو عدد
ایک درمیانے	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
	ڈالڈا کو لگ آئل	تلنے کے لئے

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
 ٹرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ
 تعداد: پندرہ سے بیس عدد

ترکیب:

■ آلو، مٹر، گجراور میکرونی کو علیحدہ علیحدہ ابال لیں۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ہار یک چوب کر کے رکھ لیں
 ■ قیے میں ادھک لہسن، نمک اور کالی مرچ ڈال کر لگی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے
 ■ اسے بونے آلو، مٹر، گجراور میکرونی کو کٹنے کی مدد سے میس کر لیں۔ قیے کو ٹھنڈا کر کے ان تمام چیزوں کو اس میں ملا دیں
 ■ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ملا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں، پھر اس کے چھوٹے چھوٹے رول کی شکل کے کباب بنالیں
 ■ پیالے میں انڈوں کو پیسٹ کر اس میں چٹکی بھر نمک اور کالی مرچ ملا لیں اور ایک پلیٹ میں ڈبل روٹی کا چورا رکھ لیں
 ■ لیبیز کباب کو پیسے انڈے میں ڈپ کریں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں اچھی طرح لپیٹ کر دو بارہ سے دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں

■ انہی میں ڈالڈا کو لگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان رولز کو سہرے فراہی کر لیں

پیریزنٹیشن:

■ گرم گرم پلیٹ میں ڈال کر ٹماٹو کچپ سے ساتھ پیش کریں۔

ڈالڈا کا دستور خوان



بیکڈ پائن اپل

ترکیب:

- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملا کر دھرتیہ چھان کر رکھیں
- چیز کریم کو فریزر میں سخت ہونے تک رکھیں پھر کش کر کے فریج میں رکھ دیں
- بڑے پیالے میں میدے کو ڈالیں اور اس میں چیز ڈال کر لکڑی یا پلاسٹک کے چمچ سے اچھی طرح ملا لیں
- انڈاس کے قلموں کو اس میں ڈال کر اس طرح ملا لیں کہ تمام قلموں پر میدہ اچھی طرح کوٹ ہو جائے
- علیحدہ پیالے میں ڈبل روٹی کا چورا اور مارجرین یا مکھن کو ڈال کر ملا لیں اور اس میں انڈاس کا جوس بھی شامل کر دیں
- شیشے کی اوون پر دف ڈش کو ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن سے چکنا کر لیں اور اس میں انڈاس کے قلموں کو بچھا دیں
- اوون کو 180°C پر چندرہ سے تیس منٹ گرم کریں اور تیار کئے ہوئے ڈبل روٹی کے چورے کو ڈش پر پھینا کر ڈالیں
- اور اوون میں رکھ دیں
- تیس سے پچیس منٹ یا باکسٹھراہونے تک بیک کر کے اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

اس ڈش کو گرم گرم اوون سے نکال کر ٹھنڈی کی ہوئی فریش کریم کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

ایک بیکٹ (200 گرام)	چیز کریم	آٹھ سے دس قلمے	انڈاس
ایک پیالی	ڈبل روٹی کا چورا	آٹھی پیالی	انڈاس کا جوس
ایک پیالی	فریش کریم	ایک پیالی	مکھن
ایک پیالی (100 گرام)	مارجرین یا مکھن	چھ کھانے کے چمچ	میدہ
		ایک چائے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر

تاری کا وقت: دس سے چندرہ منٹ
بیکنگ کا وقت: تیس سے پچیس منٹ
پانچ سے چھ کے لئے



کھجور کا شیک

اجزاء:

کھجوریں	ایک پیالی
دودھ	دو پیالی
بادام	چھ سٹہ آٹھ عدد
پستے	آٹھ سے دس عدد
قند	چار سے چھ عدد
شہد	دو کھانے کے چمچ
فریش کریم	ایک پیالی
تیاری کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ
پینڈ کرنے کا وقت:	چار سے پانچ منٹ
افراد:	چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- کھجوروں کے بیج نکال کر انہیں صاف دھو لیں اور چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- بادام، پستے اور قند کو دھو کر کاغذ پر پھیلا کر خشک کر لیں
- دودھ و ابال کر شہد اکر لیں اور کریم کو صاف خشک پیالے میں نکال کر چھندی کر لیں
- کریم و انیمیکل بٹر سے چھنٹیں اور جب گاڑھی ہونے لگے تو شہد شامل کر لیں۔ اسے دہارہ سے فرق میں رکھیں
- بادام، پستے اور قند کو گراؤنگز میں ملا لیں۔ پینڈر میں کھجوروں کو ڈال کر تھوڑا تھوڑا دودھ ڈالتے ہوئے پینڈ کریں
- پھر اس میں ٹائو امیو ملا لیں اور آخر میں اس میں کریم اور کئی بوتلی برف شامل کر کے پینڈ کر لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت گلاس میں ڈال کر پیش کریں۔

دالدا کا دسترخوان



ریڈ ویلوٹ کپ کیک

اجزاء:

ایک پیالی	دودھ	تین پوتھائی پیالی
چمکی بھر	نمک	ایک کھانے کا چمچ
ایک عدد	ال کو پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ
تین پوتھائی پائے کا چمچ	کوکو پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ
آدھا چائے کا چمچ	دالدا کوکٹ آئل	آدھی پیالی
تین پوتھائی پیالی		

ترکیب:

- صاف شلک پیالے میں دالدا کوکٹ ایک لیٹر سے اچھی طرح پھینٹیں یعنی دالدا کوکٹ آئل کو متعدد پھیلت کر رکھیں
- متعدد پیالے میں میدے میں دالدا کوکٹ پاؤڈر ملا کر چھان کر رکھیں، پھر اس میں نمک اور کوکوپاؤڈر شامل کر لیں دودھ میں نمک اور کوکوپاؤڈر ال کر پاؤچ سے سات منٹ کے لئے رکھ دیں
- دالدا کوکٹ آئل کے کچھر میں نیرو کوکلی اسپینڈر چلاتے ہوئے پہلے دالدا کوکٹ آئل اور میدہ شامل کر لیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ منٹ گرم کر لیں، کپ کیک کے سانچوں میں پیپر کپ لگا کر رکھ لیں
- تیار کئے ہوئے کچھر سے سانچوں کو آدھا بھر دیں اور اوون میں بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
- اوون سے نکال کر روٹ ٹیپر پیچ پر ٹھنڈے کرنے رکھ دیں اور مکمل ٹھنڈے ہونے پر سانچوں سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

ان بچہ جات کے لئے آدھی پیالی سفید چاٹھیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے شیشے کے پیالے میں رکھیں اور اسے اٹھتے ہوئے پانی پر رکھ کر اس میں آدھی پیالی فریش کریم شامل کر دیں۔ چاٹھیٹ آٹھنے لگے تو پیالے کو پانی پر سے ہٹا کر اس میں آدھی پیالی ٹھنڈی فریش کریم ملا لیں۔ اس آٹنگ کو کپ کیک پر لگا کر اوپر سے چاٹھیٹ پیپر چھڑک دیں۔

تاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
 کھانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
 چھ سے آٹھ عدد

ریڈرز لسٹ



ڈالڈا کال ستر خوان

ڈرائی چکن و دکارن میکرونی | ارم خالد، اسلام آباد

چکن بریسٹ	200 گرام	ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سو بیٹ کارن	ایک پیالی
میکرونی	200 گرام	کالی مرچ پس پی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	نمک	حسب ذائقہ
ڈالڈا کوئلنگ آئل	حسب ضرورت	کارن فلور	تین سے چار کھانے کے چمچ	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چکن کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریژر میں رکھ دیں پھر اس کی چوکور بوٹیاں کاٹ لیں
- ایک پیالے میں نمک، ادرک لہسن، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ اور ایک کھانے کا چمچ سویا ساس ڈال کر ملائیں۔ چکن کی بوٹیوں کو اس سے میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- میکرونی کو نمک ملے پانی میں ابال کر چھلنی میں ہٹھا لیں اور اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کوئلنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور میرینیٹ کی ہوئی چکن کو کارن فلور لگا کر سنہری فرائی کر لیں
- پھر دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوئلنگ آئل کو گرم کر کے اس میں سو بیٹ کارن، نمک اور کالی مرچ ڈال کر فرائی کریں
- اس میں ابلی ہوئی میکرونی اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں

چائینیز پکوڑے | شامیہ، لاہور

پھول گو بھی	200 گرام	نمک	حسب ذائقہ	کارن فلور	حسب ضرورت
آلو	دو عدد درمیانے	لہسن کے جوئے	دو عدد	بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
شملہ مرچ	ایک عدد	سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ	انڈے کی سفیدی	دو عدد
میدہ	ایک پیالی	ڈالڈا کوئلنگ آئل	حسب ضرورت	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
		سرکہ	دو کھانے کے چمچ	چینی	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

- پھول گو بھی کو صاف دھو کر اس کے پھول علیحدہ کر لیں اور انھیں ٹھنڈے پانی میں دس سے پندرہ منٹ بھگو کر رکھیں۔ پھر چھلنی میں ڈال کر خشک کر کے رکھ دیں
- آلوؤں کو چار سے پانچ منٹ ابالیں پھر مکمل ٹھنڈے ہونے پر چھیل کر چوکور ٹکڑے کر لیں۔ شملہ مرچ کے بیج نکال کر اس کے بھی چوکور ٹکڑے کر لیں
- ایک پیالے میں میدہ، آدھی پیالی کارن فلور، بیکنگ پاؤڈر، کچلا ہوا لہسن، سویا ساس، سرکہ، نمک، چینی اور سفید مرچ ڈال کر ملا لیں۔
- انڈے کی سفیدی کو اچھی طرح پھیٹ کر اس میں ملائیں اور تھوڑا تھوڑا ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے اس کا گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کوئلنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور کئی ہوئی سبز یوں کو اس آمیزے میں ڈبو کر سنہری فرائی کر لیں

چائینیز جنجر بیف | مہوش پرویز، ملتان

چکن	آدھا کلو	دہی	دو پیالی	کالی مرچ پس پی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک	چار انچ کا ٹکڑا	سفید مرچ پس پی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پس پی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	چائینیز نمک	آدھا چائے کا چمچ
				ڈالڈا کوئلنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- بغیر ہڈی کی چکن کو دھو کر چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں، ادرک کو چھیل کر باریک کاٹ لیں
- دہی کو پھیٹ کر تین میں ڈالیں اور ہلکی آگ پر پکے رکھ دیں
- جب دہی کا آدھا پانی خشک ہو جائے تو اس میں چکن، نمک اور دو کھانے کے چمچ ادرک ڈال کر ڈھک دیں
- پانی خشک ہونے پر آجائے تو ڈالڈا کوئلنگ آئل ڈال کر بھونیں اور ساتھ ہی زیرہ، چائینیز نمک، سفید مرچ اور کالی مرچ شامل کر دیں
- تیل علیحدہ ہو جائے تو اس میں ادرک ڈال کر پانچ سے سات منٹ کے لئے ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں

پریپریٹیشن:

گرم گرم میکرونی کو ڈش میں نکال کر اوپر سے فرائی کی ہوئی چکن سے سجائیں اور چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ
پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

پریپریٹیشن:

گرم گرم پکوڑوں کو چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ
فرانگ کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

پریپریٹیشن:

گرم گرم فزیدار جنجر چکن کو ڈش میں نکال کر اسے ہوائے چالوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ
پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

خبریں لائبریری اینڈ فوڈسنگ پوائنٹ
سائنس اور ہلڈ سائنس کی دلچسپ اور ہلڈ
ہے اور پرائے ڈالڈا کی دلچسپ اور ہلڈ
ہے اور پرائے ڈالڈا کی دلچسپ اور ہلڈ

Recipe Contest

- ڈالڈا اینڈ وائٹری سروس کی جانب سے ہم ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنی قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
- معزز کلب ممبر کی خدمت میں ایک شاندار ریسیپی کونسلٹیشن پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کینیڈین کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سوویت ڈش کی ریسیپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسیپی اور تعارف ڈالڈا کا دسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسیپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔



فون: 0800-32532
پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com
ویب سائٹ: www.daldafoods.com

خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ڈالڈے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے صرف -/1650Rs میں حاصل کیجئے اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ



اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان

سبسکرپشن فارم

Name _____ نام

Address _____ پتہ

Phone No _____ فون نمبر

Email _____ ای میل

Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 تحفہ

سبسکرپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر بھیجیں
اس فارم کی فوٹوکاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

Revelation Inc. 2nd, 210 فلور، کلفشن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفشن، کراچی (75600)

فون نمبر : 021-35304425-6



0800 - 32532



گلاس آپس میں جڑ جائیں تو:

ایک گلاس دوسرے میں پھنس جائے تو انہیں کھینچ کر نکالنے سے گریز کریں بلکہ ششے کے پھنسنے ہوئے یہ گلاس ریفریجریٹر میں رکھ دیں یہ خود بخود علیحدہ ہو جائیں گے۔

چائے کی چھلنی کی صفائی کے لئے:

چولہا جلا کر چھلنی کو براہ راست آگ پر پکائیں۔ تھوڑی سی دیر میں چھلنی صاف ہونا شروع ہو جائے گی۔ چائے کی پتی جھڑنے لگے گی اور جالی مکمل طور پر صاف و شفاف ہو جائے گی۔ (بیگم اشرف، کراچی)



سائن میں مرجھیں زیادہ ہو جائیں تو: دہی پھینٹ کر ڈالنے سے مرجھوں کی تیزی کم ہو جاتی ہے۔ خیال رہے کہ دہی تازہ ہو۔



اے بے ہوئے انڈے کے برابر سلاکس کاٹنے کے لئے:

اگر اے بے ہوئے انڈے کے سلاکس کاٹنے سے پہلے چھری کو کچھ دیر کے لئے برف ملے ٹھنڈے پانی میں رکھ دیں تو سلاکس نہایت بہترین انداز سے کٹ جاتے ہیں۔

گھریلو ترکیبیں، آزمودہ ٹوٹکے

صحت کی حفاظت اور زیر استعمال اشیاء کی افادیت میں اضافے کے لئے مختلف ٹوٹکوں کا استعمال دنیا بھر میں عام ہے۔ خانہ داری چونکہ خواتین کا شعبہ سمجھا جاتا ہے اس لئے ٹوٹکوں کا استعمال بھی خواتین ہی زیادہ کرتی ہیں۔ ذیل میں، میں اپنے آزمودہ ٹوٹکے تحریر کر رہی ہوں ممکن ہے بہت سی بہنوں کے لئے یہ معلومات اہمیت کی حامل ہو۔



کبھی اپنے آپ کو تازہ دم بھی کیجئے

کام کے دوران چھوٹی سی بریک ڈاکٹر بھی تجویز کرتے ہیں۔ یہ ایک تھراپی ہے جس کے ذریعے آپ کام کے دباؤ اور اسٹریس سے آزادی حاصل کر کے از سر نو کام کے لئے چوکس ہو جاتے ہیں۔ پرانے سرور، مزاج کی برہمی یا خراب موڈ کو بہتر کرنے کے لئے چھٹی بہت ضروری ہے۔ اگر آپ چھٹیوں پر نہیں جاسکتے تو دن بھر میں 10 منٹ Relax کر لیں۔ یہ 10 منٹ بھی آپ کو تازہ دم کر سکتے ہیں۔ ویسے تو چھٹیاں ضروری بھی ہیں کیونکہ یہ تھکن دور کرنے کی دوا ہوتی ہیں۔ ماہر نفسیات کہتے ہیں کہ روزانہ کی بریک آپ کے اندر بہتر طور پر کام کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کرتی ہے چاہے وہ 15 منٹ کی چھل قدمی ہی کیوں نہ ہو۔

Qigong مراقبہ کا چائینیز آرٹ ہے۔ جس کے تحت سانس لینے کی مخصوص مشق کی جاتی ہے۔ یہ ورزش آپ دفتر میں کر سکتی ہیں آرام سے اپنی ڈیسک پر بیٹیں، منہ سے سانس لیں اور ناک سے خارج کریں۔ جتنی دیر سانس اندر کھینچیں اتنی ہی دیر میں باہر خارج کر دیں صرف 3 سے 4 منٹ تک یہ ورزش کرنے سے فرق خود محسوس کریں گی۔ (درخشاں مقصود، کراچی)



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور رٹریوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



حسرت ان غنچوں پہ ہے جو بن کھلے مرجھا گئے

جزوی یا مکمل طور پر معذور ہو جائے یا پھر انتقال فرما جائے، لیکن ملازمت اور کاروبار سے ریٹائرمنٹ کے بعد سماجی زندگی میں مستعد دیکھنا کمال سے کم نہیں۔

مغربی فیملی کاؤنسلرز کہتے ہیں کہ یہ وقت دراصل آپ کی فیملی کا ہوتا ہے اچھی زندگی گزارنے کا سنہری اصول خواہ آپ کا پر خلوص ہونا اور خود غرض نہ ہونا بھی ہے لیکن اس کے طے شدہ ضابطوں پر چلتے رہنا آپ کے بس میں ہمیشہ نہیں ہوتا۔ کبھی کبھار آپ کتابی زندگی گزار لیتے ہیں مگر زندگی کا نصاب روزانہ کے تجربوں سے بنتا ہے جسے پڑھنا اور زندگی گزارنا بھی کم انوکھا معاملہ نہیں۔ کہا جاتا ہے کہ بڑا خوش نصیب ہے وہ جسے شرائط کے ساتھ مجبور نہیں ملتی یا جو بلا مشروط محبت کرتا ہے۔

دانشور وہ ہے جو عام آدمی سے رویوں کی بہتری اور اخلاقیات کا سبق لیتا ہے اور وہ ہرگز نہیں جو محقق ہے، صاحب علم و فن ہے اور جس نے دنیاوی علوم کی ہزاروں ڈگریاں جمع کر رکھی ہیں اور بنیادی اخلاقی ضابطوں سے نااہل ہے۔

بڑھاپے کی ویلیر پر پہنچ کر پیچھے مڑنا اور نقصانات، غلطیوں اور خامیوں کا تحنید اور حساب کتاب کرنا دیکھ تو کرتا ہے مگر انسان باقی کی عمر کے لئے سبق سیکھتا ہے۔ پھر ایک بار وہ تمام غلطیاں نہیں کرتا جو اسے شرمندہ کرتی ہیں یا دوسروں کو کوفت میں مبتلا کر سکتی ہیں۔

اگر آپ کا خیال ہے کہ 60 برس کی عمر کو پہنچ کر بھی آپ ایک نئی زندگی کی شروعات کر سکتے ہیں تو آپ غلطی پر نہیں۔ عرصہ ہوا آپ کی بونس کی عمر کا آغاز ہوئے تب تک آپ نم روزگار اور غم دوراں میں اچھے سلجھے زندگی گزار رہے تھے۔ اب آپ نئی منصوبہ بندی کیجئے۔ ریٹائرمنٹ کبھی عمر اور زندگی کا آخری باب نہیں ہوا کرتی۔ اب آپ اپنی ذات سے جڑے تمام پچھتاوؤں کو اپنی حکمت و قابلیت سے رد کر کے نئی زندگی جینا شروع کریں گے۔ خوش رہیں گے، لالچ نہیں کریں گے تو حسد اور ملن کے جذبات نہیں ابھریں گے۔ کسی کو ترقی کرتا دیکھ کر اسے نچا دکھانے کے لئے جھوٹی باتیں نہیں پھیلائیں گے نہ مثبت سوچیں پیدا ہوں گی اور مثبت سوچ دریا کے صاف سترے بہتے پانی کی طرح ہوتی ہے جبکہ منفی سوچ ٹھہرے ہوئے گندے پانی کی طرح، اگر 10 کے عشرے میں اتنی سی بات سمجھ میں آجائے تو ہم باخلاق قوم تصور کئے جانے لگیں گے۔ (مریم بشیر، فیصل آباد)

آج کا انسان جغرافیائی غلیبوں، جنگوں، ناگہانی آفات کے ساتھ ساتھ انفرادی سطح کے دکھوں اور مصیبتوں کو بھی جھیل رہا ہے۔ معاشرتی زندگی کے جان لیوا صدمے، سانحے اور جبر کے کریہہ انداز۔ جہاں اس کی مجبوری ہے۔ اگر کوئی شخص 60 برس کی عمر کو پہنچ کر بھی ناآسودہ رہے۔ زندگی کی بنیادی ضرورتوں کی تکمیل نہ کر سکے اور بھرپور زندگی نہ جی سکے تو لازماً اسے کافی تعداد میں پچھتاوے لاحق ہو سکتے ہیں۔ کیا زندگی میں انسان اتنا بھی پس انداز نہیں کرتا کہ ان پچھتاوؤں کی تعداد حد سے نہ بڑھ پائے؟ یہ سوال بہت اہمیت رکھتا ہے۔ زندگی سے محبت کرنا انسان کی اولین ضرورت بھی ہے اور خواہش بھی۔ کسی مفکر نے کیا خوب کہا ہے کہ ”استاد تو سخت ہوتے ہیں لیکن زندگی استاد سے زیادہ سخت ہوتی ہے، استاد سبق دے کر امتحان لیتا ہے اور زندگی امتحان لے کر سبق دیتی ہے۔“

زندگی کے انہی شیب و فراز سے گزر کر انسان بڑے بڑے سبق سیکھتا ہے۔ گویا زندگی انسان کی تربیت کا عملی میدان ہے، اس میں انسان ہر گزرتے لمحے کے ساتھ سیکھتا ہے، کچھ لوگ ٹھوکر کھا کر سیکھتے ہیں اور حادثے ان کے ناصح ہوتے ہیں۔ کوئی دوسرے کی کھائی ہوئی ٹھوکر سے ہی سیکھ لیتا ہے۔ زندگی کے کسی موڑ پر اسے ماضی میں رونما ہونے والے واقعات بہت عجیب دکھائی دیتے ہیں۔ وہ ان پر دل کھول کر ہنستا ہے یا شرمندہ دکھائی دیتا ہے۔ یوں زندگی انسان کو مختلف انداز میں اپنے رنگ دکھاتی ہے۔ زندگی تو آدمی کو اسی وقت ریٹائر کرتی ہے جب یا تو وہ

- کاش میں خواہ مخواہ ہی بے کاری چیزوں میں وقت برباد نہ کرتا/کرتی۔
- میں نے غلط آدمی/عورت سے شادی کی، اسے کاش میں ایسا نہ کرتا/کرتی۔
- میں نے اب تک اپنے وطن سے باہر قدم نہیں رکھا کاش میں دنیا گھوم سکتا۔
- مجھے اپنی تعلیمی قابلیت بڑھانی چاہئے تھی مگر افسوس کہ محنت نہ کر سکی؟ کر سکا۔
- کاش میں اپنی کمائی ہوئی دولت کو بے دریغ نہ لٹا کر / لٹاتا کچھ پس انداز کر لیتا/کر لیتی۔
- کاش میں پرانے دوستوں سے رابطے میں رہتا/رہتی شاید میں اس طرح خوش رہ سکتا/سکتی۔
- کاش میں بہت عرصے تک یہ ناپسندیدہ ملازمت نہ کرتا/کرتی۔
- کاش میرا کوئی ایک خواب تو پورا ہو جاتا۔
- کاش میں اپنی محرومی کا ذمہ دار لوگوں کو ٹھہراتا اور ان سے اختلافات نہ بڑھاتا/بڑھاتی۔
- میں نے بہت سارا وہ پیہ پیہ خرچ کر کے بھی بچی خوشی نہ پائی کاش میں اپنے لئے وقت نکال سکتا/سکتی۔
- کاش میں اپنے متعلقین (والدین، بہنوں، بھائیوں، اولاد اور دیگر عزیز و اقارب) کے ساتھ بہتر سلوک کرتا/کرتی۔
- کاش میں بڑھاپے کو بھی زندگی کے پر لطف دور کی طرح گزار سکتا/سکتی۔





شندور چلیں پولو کا میچ دیکھیں

منور اقبال... لاہور

جولائی کے دوسرے ہفتے میں پرتوں کی سرزمین دیکھنے گئے حالانکہ دوستوں نے ہمیں حالات کی خرابی کا نقشہ کھینچ کر ہمارے ارادے کو متزلزل کرنا چاہا لیکن ہم بھی اپنے بچوں کے ساتھ کئی مرتبہ بچے بن جاتے ہیں۔ بچوں نے اپنے ٹریکس سوئس جاگرز، موزے، فٹ بال، کرکٹ کے بیٹ غرضیکہ بہت سارا سامان اکٹھا کر لیا تھا میرا خیال تھا کہ جب ہم بگرام اور وادی نیلم دیکھ چکیں گے تو واپس لاہور آنا چاہیں گے لیکن نہ تو جیب سے پیسے کم ہوئے نہ ہی ہماری ہمتوں نے جواب دیا۔

شوق کی تسکین کرتے ہیں۔ یہاں مقامی لوگ موسیقی اور رقص کا اہتمام بھی ہوتا ہے غرضیکہ پاکستان کے شمالی علاقہ جات تک جانے کے راستے پر خطر تو ہیں لیکن جنت نظیر وادیاں، ہریالی، ندیاں، جھیلیں، جھرنے، گلشن ان نکالیف کی شدت کا احساس نہیں ہونے دیتے۔

بعد جولائی کے دوسرے ہفتے میں سہ روزہ شندور پولو فیئول منعقد کیا جاتا ہے۔ اس مقابلے میں گلگت بلتستان اور چترال کی ٹیمیں مد مقابل ہوتی ہیں یہ روایتی حریف ٹیمیں ہیں جبکہ اس مقابلے کو دیکھنے کے لئے چترال اور گلگت کے علاوہ ہر سال سیاح دور دراز علاقوں سے بڑی تعداد میں چترال کا رخ کرتے ہیں۔

1991ء میں برطانوی شہزادی ڈیانا نے خراب موسم کے باوجود شندور پولو ٹورنامنٹ میں شرکت کر کے تمام شائقین کو خوشگوار حیرت میں ڈال دیا تھا۔ شہزادہ چارلس بھی 97ء کا میچ دیکھنے یہاں آئے تھے۔

سردیوں کے موسم میں یہ پورا علاقہ برف سے ڈھکا رہتا ہے اور یہاں آنے کے تمام راستے بند ہو جاتے ہیں لیکن گرمیوں میں یہ میدان سرسبز جنت بن جاتا ہے یہاں آنے کے راستے مئی سے اکتوبر تک ہی کھلے رہتے ہیں۔ شندور چترال سے 147 اور گلگت بلتستان سے 212 کلومیٹر کے فاصلے پر ہے۔ ایڈونچر کے دلدادہ سیاح یہاں پیراگلایڈنگ، گھڑسواری، ٹریلنگ، ہائیکنگ اور کوہ پیمائی کر کے اپنے

ہاتھ سے ہم نے ڈرائی فروٹ کے علاوہ آؤڈ سیب اور شہد بھی لے لیا تھا۔ راستے میں بارش ہو گئی اور چھوٹی جلی عنائیہ کو لگا تار چھ عدد چھینکیں آئیں۔ ان کے ابو نے شہد ہی سے اس کا علاج بھی کیا اور پھر ہومیو پتھک ادویات کا سلسلہ شروع ہو گیا۔ عنائیہ گرم شال میں یوں لپٹا دی گئی بیسے لاہور میں دسمبر کے مہینے میں ہم سب گرم لحافوں میں دیکے رہتے ہیں یا اور کوٹ پہن کر سودا سلف خریدنے نکلتے ہیں۔ نرم سی پھوار میں موزوں کی کے واچر چلتے رہے۔ ہم نے گاڑی کی رفتار کم کر دی۔ بچے شمالی علاقوں کی بارش کا لطف لے رہے تھے اور جی چاہتا تھا کہ یہ سفر کبھی ختم نہ ہو۔

جگات تو یہ ہے کہ بڑے شہروں میں جہاں ہم روٹین کی زندگی گزارتے ہیں۔ مادیت کے غلبے نے بہت سے شفاف آئینے دھندلا دیے ہیں۔ اب فیملی کی بہت سی روایات ختم ہونے لگی ہیں مثلاً شادی کے 12 برسوں کے بعد محبت کا انداز اظہار اور روئے سب کچھ بدلنے لگتا ہے۔ بلند برقی چٹانوں نے ہمارا استقبال کیا یوں ہم نے شندور دیکھنے کا خواب پورا کر لیا۔

مارنجی پس منظر

پولو کو دنیا کا قدیم ترین کھیل کہا جاتا ہے اور دنیا کا بلند ترین پولو کا میدان گلگت بلتستان اور چترال کی سرحد شندور ہے۔ جہاں ہر سال برف کھلنے کے



بلاک پرنٹنگ...

پرنٹ کی چھپائی کا قدیم انداز

آج بھی مقبولیت میں کم نہیں

نرگس ارشد رضا

کپڑوں کے اوپر ڈیزائننگ ہزار ہا طریقے سے کی جاتی ہے ان میں ایک طریقہ بلاک پرنٹنگ کا بھی ہے جسے دوسرے ڈائی کئے جانے والے ڈیزائن کی نسبت زیادہ پسند کیا جاتا ہے بلاک پرنٹنگ کی تاریخ ہزاروں سال پرانی ہے اور پرنٹ میکنگ کا یہ سب سے قدیم طریقہ ہے چند سو صدیوں سے یہ پوری دنیا میں روشناس ہوئی اور اس کا منبع انڈیا، چین اور جاپان تھا جہاں سے نکل کر یہ عام ہوئی لیکن اسے زیادہ تر فروغ انڈیا میں ملا جہاں یہ مختلف تکنیک کے ذریعے پھیل چھوٹی اس کی سب سے بڑی خوبی تو یہ ہے کہ آپ اپنے خیال کو عملی شکل اپنے ہاتھوں سے دیتے ہیں۔ بلاک پرنٹنگ مختلف قسم کے میٹریل جیسے لکڑی، ریزین یا پھر موم جامد پر کی جاتی ہے لکڑی کے بڑے بڑے بلاکس پر کندہ کاری کے نفیس کام کی مدد سے کپڑوں کو ڈیزائن کرنے کا یہ عمل بہت پرانا ہے۔

بلاکس پرنٹنگ انتہائی باریک اور نفیس کام ہے اور ان لوگوں کے لئے باعث کشش ہے جو ہاتھ کی بنی ہوئی چیزوں کو پسند کرتے ہیں خواتین کے لمبوسات کے علاوہ بستر کی چادروں، ٹکیوں کے غلاف، کشن، ٹیبل میٹس اور چٹائی وغیرہ پر بھی بلاک پرنٹنگ کا بازار خان پایا جاتا ہے کیونکہ یہ دیتی کام ہے اس لئے مشین کام کی نسبت مہنگا بھی ہے۔

اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ کبھی بھی آؤٹ آف فیشن نہیں ہوتا ہے

بلاک پرنٹنگ کے لئے درج ذیل اشیاء درکار ہوتی ہیں:

- ٹینسل، ٹریٹنگ پیپر، کاربن پیپر، مستقل مارکر (جس کا رنگ گہرا ہو) اور Linoleum Blocks یعنی موم جامد کے بلاکس۔ لکڑی کے بلاکس بھی مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ انہیں آپ کاربن گروں سے بنوا بھی سکتی ہیں اور ماہر کاربن گروں سے بنے بنائے بھی خرید سکتی ہیں۔
- ٹریٹنگ پیپر پر ایک ڈیزائن بنائیں اور اس کی آؤٹ لائن کو ٹینسل کی مدد سے گہرا کر لیں۔
- ایک کاربن پیپر کو موم جامد کے اوپر رکھیں اس طرح کہ کاربن پیپر موم جامد پر بنے پورے ڈیزائن کو کور کر لے۔ اب ٹینسل کی مدد سے اس ڈیزائن کو اچھی طرح سے پر لیں کریں کاربن کے اوپر آؤٹ لائن کو مارکر کے ذریعے واضح کریں۔
- موم جامد بلاک پر ایک پھیلاؤ یعنی طباعت کا کام کریں گہرا کبھی ڈیزائن کی مناسبت سے استعمال کریں۔ چھپائی کا کام کپڑے کے سیدھی جانب کیا جاتا ہے اس کام کے لئے ایک (سیاہی) اور اسٹپ اضافی اوزار تصور کئے جاتے ہیں یہ آپ کی خواہش پر منحصر ہے کہ آپ بلاک پرنٹنگ کے لئے کس چیز کا استعمال کر رہی ہیں۔
- ہر قسم کی ایک کو کپڑے پر خشک ہونے کے لئے چوبیس گھنٹے درکار ہوتے ہیں۔ اس کے بعد استری کر کے اپنے پرنٹ کو مدتوں تک محفوظ کر لیجئے۔



چادریں، ٹکیوں کے غلاف، کشن، ٹیبل میٹس اور گھر کی سجاوٹ میں استعمال ہونے والی بے شمار اشیاء بلاک پرنٹنگ کے ذریعے تیار کی جاسکتی ہیں اس طرح گھر کے اندر بلاک پرنٹنگ کے ذریعے آپ اپنی ہوم ٹیکسٹائل ڈیزائننگ شروع کر سکتی ہیں۔





کاؤچ... نرم و گداز احساس کا نام یہ فرنیچر کا ایک پیش ہے جو کثیر المقاصد استعمال ہوتا ہے

کاؤچ کا کور چمڑے، جیکارڈ، نخل یا سوتی کسی بھی میٹریل کا رکھیں ناقابل برداشت نہیں ہوگا۔

- ہالی وڈ اور ہالی وڈ کے اداکاروں میں سے بیشتر کے گھروں میں کاؤچ پر وقتی آرام کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔
- یہ فرنیچر کا ایسا Piece ہے جس کی اختراع پر تہذیب و ثقافت کے نقش بھی دیکھے جاسکتے ہیں۔ کچھ پر کلکزی کے ڈیزائن کی بناوٹ اس کی دیدہ و زیبی میں اضافہ کر دیتی ہے۔

Chesterfield

اس ساخت کے کاؤچ میں خوبصورت بن آویزاں ہوتے ہیں یہ عموماً چمڑے کے میٹریل میں بنتا ہے۔ یہ کبھی فیشن سے باہر نہیں جاتا اور اس کے سرخ اور سیاہ یا سرخ اور سفید دونوں رنگوں کے مجموعے کے ساتھ بنتا ہے اور دیکھنے والوں کو چٹا بھی ہے۔ یعنی یہ ایسا صوفہ ہے جس میں بازوؤں اور پشت کی اونچائی برابر ہوتی ہے اور اوپر سے کسی قدر چھپے کی جانب جھکی ہوئی ہوتی ہے۔ اس لئے نہایت آرام دہ ہوتا ہے۔

Contemporary

دور جدید کے رجحانوں کے ہم آہنگ ان صوفوں کے کپڑے دھاری دار کپڑے کے بھی ہو سکتے ہیں اور چاہیں تو چمڑے کا میٹریل استعمال کر لیں۔ یہ ایک بازو پر مشتمل نہیں وسیع تر نشستوں پر مشتمل ہو سکتا ہے۔

پرکشش اور قیمتی کپڑے کے ساتھ اعلیٰ فوم سے آراستہ نرم و گداز صوفے ہر گھر کی ضرورت ہوتے ہیں۔ کچھ گھروں میں لاؤنج ڈرائنگ روم سے قدرے وسیع رقبے پر مشتمل ہوتے ہیں۔ یہاں آپ کو چینیٹی یا سڈی جھولار کھنے کی گنجائش بھی مل سکتی ہے یا آپ ایل (L) کی ساخت جیسا صوفہ بھی رکھ سکتی ہیں تاکہ حجم میں بڑا صوفہ یا پھیلی ہوئی نشستیں کمرے کے مجموعی تاثر کو بوجھل نہ کرنے پائیں۔

آج ان صفحات میں ہم آپ کو نرم و گداز Couch کے متعلق کچھ بتانا چاہتے ہیں۔ آپ صوفہ کم بیل سے تو بخوبی واقف ہیں جس دکان پر فوم کے گدے، نکلے اور گاؤ نکلے ملتے ہیں وہی صوفہ کم بیل بھی تیار کرتے ہیں۔ آپ لمبائی پوزرائی کا مخصوص ناپ دے کر یہ صوفہ بنا سکتی ہیں مگر اس کے ڈیزائنوں میں کچھ زیادہ ورائٹی نہیں ملتی۔ آپ سوتی یا ویلوٹ کے میٹریل میں یہ صوفہ بنا سکتی ہیں۔ اگر عام دنوں میں اس کی ضرورت نہ ہو تو اسے اسٹور روم میں دیوار سے پشت لگا کر کھڑا بھی کیا جاسکتا ہے۔ بوقت ضرورت اسے آسانی سے کسی بھی نشست گا دیا سونے کے کمرے میں منتقل کیا جاسکتا ہے۔

کاؤچ نکلے دار اور گداز صوفہ ہوتا ہے اور سونے بیٹھنے دونوں ضرورتوں کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اندرونی آرائش کے ماہرین اسے لکڑی یعنی پریش انگھاری سے تعبیر کرتے ہیں۔ ماڈرن آرائش میں اسے مختلف اور دلچسپ فرنیچر کہا جاتا ہے۔

- اگر آپ کاؤچ کا غلاف بنوانا چاہتے ہیں تو اپنے شہر کے موسم کا خیال ضرور رکھئے۔
- اگر آپ اپنے گھر کے اس مخصوص کمرے میں AC لگوا رہی ہیں تب

لفظ Couch فرانسیسی زبان کے لفظ Couch سے نکل کر متعارف ہوا جس کے لغوی معنی بستر کے ہیں۔ مغربی، جنوبی اور ایشیائی یعنی دنیا کے بیشتر میں اس فرنیچر کو آرام اور آرائش کے مقاصد کے لئے لائف سٹائل میں شامل کر لیا گیا ہے۔

قدیم ہالی وڈ کاؤچ پر اصرار ہو کر کھانا تناول کرتے تھے مگر ان کی عورتیں علیحدہ کرسیوں پر بیٹھ کر کھانا کھاتی تھیں۔ وینس میں اسے ثقافتی ورثے کے طور پر شناخت ملی۔ 19 ویں اور 20 ویں صدی میں یہ خواص سے عوام کے لاؤنجوں میں منتقل ہو گیا اس طرح ہر ملک کے ذہین کاریگروں نے اس قدیم فرنیچر کو جدید آہنگ دیئے مختلف دستکاریوں کے ہنر سے لیس کر دیا۔ مختلف تاریخی انقلابوں کے بعد شاہانہ سجاوٹوں میں اس فرنیچر کو خاص اہمیت دی گئی۔ اب یہ شہنشاہوں کی سرزمین سے سفر کرتا ہوا عام افراد کے گھروں میں داخل ہو چکا ہے۔ دیکھئے کیا آپ کو کبھی کسی کاؤچ کی ضرورت ہے؟ تو یہ قسم کبھی ہو؟ اس کا میٹریل، فوم کی پائیداری اور سب سے بڑھ کر آہام دہ نشست کو بستر میں بدلنے کی انسانی صلاحیت کے کیا کھپے

بیلنگ سوڈا... ہر فن مولا

امبر سلیم

بیلنگ سوڈا یا کھانے کا سوڈا سفید رنگ کا سفوف ہوتا ہے جیسے سوڈا ابائی کاربونیٹ بھی کہا جاتا ہے یہ نہایت ارزاں قیمت پر دستیاب ہے شمار خوبیوں کا حامل جز ہے جو آسانی سے دکا نوں اور گرمی اسٹور پر مل جاتا ہے۔ بیلنگ سوڈا صرف کھانے پینے کی چیزوں میں ہی استعمال نہیں ہوتا بلکہ یہ بہت سی چیزوں کی صفائی میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ اس آرٹیکل میں آپ کو بیلنگ سوڈا کے بارے میں بہت سے نئے نئے ملیں گے۔

بہتر صاف ہوتے ہیں اور ان سے کوئی بو بھی نہیں آتی۔



اوون کی صفائی

اوون کی سطح پر بیلنگ سوڈا چھڑک کے پانی کا اسپرے کریں، تین سے چار گھنٹے بعد سرکہ سے صاف کر لیں۔

مائیکرو ویو کی صفائی

مائیکرو ویو میں رکھنے والے برتن میں دو کپ گرم پانی اور چار کھانے کے چمچ بیلنگ سوڈا گھسیں کریں اور برتن مائیکرو ویو میں رکھ کے دو منٹ چلائیں جب مائیکرو ویو کی اندرونی دیواریں گیلی ہو جائیں تو کپڑے سے صاف کر لیں۔ بیلنگ سوڈا مائیکرو ویو سے بو بھی ختم کر دے گا۔

سنگ کی صفائی

سنگ میں بیلنگ سوڈا چھڑکیں اور کچھ دیر بعد آفٹج سے صاف کر لیں۔



بیلنگ سوڈا صحت و خوبصورتی کیلئے

چلوں، ہیزیوں کی گند صاف کرنا

چلوں، ہیزیوں کی گند صاف کرنے کیلئے ان پر بیلنگ سوڈا چھڑکیں پھر برش سے صاف کر کے دھو لیں۔

ہاسی بودور کرنا

خوراک کے ڈبوں سے ہاسی بودور کرنے کیلئے ان کو گرم پانی اور بیلنگ سوڈا کے مکچر سے دھوئیں اور اگر بواس طرح نا دور ہو تو ڈبے بیلنگ سوڈا سے پانی میں ساری رات کیلئے بھگو دیں۔

جلے ہوئے برتن صاف کرنا



جلے ہوئے برتن صاف کرنا مشکل کام ہوتا ہے اس کو آسان بنانے کیلئے برتن میں بیلنگ سوڈا چھڑکیں اور اس کے اوپر گرم پانی ڈال دیں۔ ساری رات اسی طرح پڑا رہنے دیں اگلے دن تک جلا کھانا برتن کو چھوڑ دے گا تو اسے صاف کر لیں۔

چائے کے کپ کے داغ دور کرنا



کسی برتن میں ایک کواٹر گرم پانی اور ایک چوتھائی کپ بیلنگ سوڈا گھسیں کریں اور اس میں چائے کے کپ ساری رات بھگو کے دوسرے دن صاف کر لیں۔

ڈش واشنگ کے لئے بیلنگ سوڈا

ڈش واش میں تھوڑی سی مقدار میں بیلنگ سوڈا شامل کرنے سے برتن زیادہ

بیلنگ سوڈا کا کچن میں استعمال

سلور یا چاندی کی اشیاء کی صفائی



سلور یا چاندی کی اشیاء مسلسل استعمال سے اپنی رنگت کھودتی ہیں۔ ان کو دوبارہ چمکدار بنانے کیلئے کچن سینک یا اسٹیل کے برتن کی تہ پر فوائل بچھائیے، چمک والی ساڈا اوپر ہو۔ اسے گرم پانی سے بھر لیں اور اس میں دو کھانے کے چمچ بیلنگ سوڈا اور ایک چائے کا چمچ نمک گھسیں کر کے سلور یا چاندی کی اشیاء اس پانی میں ڈبو دیں۔ کچھ دیر میں سیاہی زائل ہونے لگ جائے گی۔ جب صاف ہو جائے تو دھو لیں۔

سنگ کا پائپ کھولنا



کچن سنگ میں برتن دھونے کی وجہ سے چکنائی اور خوراک کے ذرات جم جاتے ہیں جس کی وجہ سے پانی جانے میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کو کھولنے کے لئے پائپ میں ایک کپ بیلنگ سوڈا

ڈالیں اور اس کے اوپر آہستہ آہستہ ایک کپ سرکہ ڈالیں کہ جھاگ سی بن جائے۔ اس کے بعد گرم پانی ڈال دیں کہ بیلنگ سوڈا اور سرکہ بہہ جائے۔ بیلنگ سوڈا اور سرکہ چکنائی کے ذرات کو تحلیل کر کے پائپ کو کھولنے میں مدد دیں گے۔

فریج سے نا خوشگوار بودور کرنا

ایک چھوٹے باؤل میں بیلنگ سوڈا ڈال کے فریج یا فریزر میں رکھنے سے نا خوشگوار بودور ہو جاتی ہے۔

ڈانٹا کا دسترخوان

گھرواری

ہینک سوڈا چھڑکیں اور بعد میں گرم گیلے کپڑے سے گرہیں صاف کریں۔

کارکی صفائی



ایک چوتھائی کپ ہینک سوڈا اور پانی ملا کے مخلول تیار کر لیں اور اسے کار کے ٹائر، میٹ اور شیشے صاف کرنے کیلئے استعمال کریں۔

پلاسٹک کی کرسیاں صاف کرنا



پلاسٹک کی کرسیاں اور میز پر ہینک سوڈا چھڑکیں اور بعد میں کپڑے سے صاف کر لیں۔ ہینک سوڈا سے کرسیوں اور میز کی ساری گرد اچھی طرح اتر جائے گی۔

کچرے کے ڈبے کو صاف کرنا



کچرے کے ڈبے میں ہینک سوڈا ڈالیں اور اس سے کچرے کی ناخوشگوار بو نہیں آتی۔

پاؤں کی بدبو دور کرنا

بعض افراد جب جوتے یا جرابیں اتارتے ہیں تو ان کے پاؤں سے بہت بو آتی ہے اس یو کو دور کرنے کیلئے جوتوں میں ہینک سوڈا چھڑکیں اس سے بو نہیں آئے گی۔



ہلائیں اور پھر صاف پانی سے دھولیں۔

کپڑوں کی صفائی میں ہینک سوڈا

کپڑوں سے داغ دور کرنا



اگر آپ کے کپڑوں پر کسی ایسڈ کا داغ لگ گیا ہے تو متاثرہ حصے پر ہینک سوڈا لگائیں، پھر اسے پانی سے گیل کر لیں۔ کچھ دیر بعد سرف سے دھولیں۔

کپڑوں سے اسٹیکری گم، تارنا

ہینک سوڈا کو پانی کے ساتھ مکس کر کے گم کے اوپر آہستہ آہستہ رگڑنے سے گم اتر جائے گی پھر اسے دھو کے تولیے سے خشک کر لیں۔

گھر کے دیگر کاسوں میں ہینک سوڈا

دھار کی صفائی



ماربل کے فرش یا دیواروں کو صاف کرنے کیلئے نرم گیلے کپڑے پر ہینک سوڈا لگا کر فرش اور دیواروں پر رگڑیں اور پھر پانی سے صاف کر کے تولیے سے خشک کر لیں۔

دیواروں اور فرنیچر کی صفائی



نرم گیلے کپڑے پر ہینک سوڈا لگا کر دیواریں اور فرنیچر صاف کریں۔

گرہیں کے نشان صاف کرنا

اگر آپ کے فرش پر گرہیں کے نشان ہیں تو ان کو صاف کرنے کیلئے نشان پر

مردہ خلیے کا خاتمہ

جہاں سے مردہ خلیے ختم کرنے کیلئے اپنی جلد پر ہینک سوڈا کا چند سینکڑ مساج کریں اور پھر دھولیں۔ ہینک سوڈا مردہ خلیے ختم کرنے میں معاون ہے جو داغ دھبے اور دانوں کا باعث بنتے ہیں۔

نرم اور چمکدار ناخن



نیل برش پر ہینک سوڈا لگائیں اور اس سے ناخنوں پر سکرپ کریں اس سے ناخن صاف اور نرم دلائم ہو جاتے ہیں۔

پیلے دانٹوں کا علاج

اگر آپ کے دانٹ پیلے ہو گئے ہیں تو ان کو سفید کرنے کا آسان طریقہ ہے کہ برش پر ہینک سوڈا لگا کر اس سے دانٹ برش کریں۔ کچھ عرصہ بعد دانٹ سفید ہونا شروع ہو جائیں گے۔

کٹنگنی اور بالوں کے برش کی صفائی



ہم کٹنگنی، بالوں کا برش، کپ اور دوسری بالوں پر استعمال ہونے والی اشیاء، روزانہ استعمال کرتے ہیں لیکن ہم یہ نہیں جانتے کہ ان اشیاء کی صفائی بھی ضروری ہے تاکہ ان پر سے تیل وغیرہ صاف کیا جاسکے۔ اس کیلئے ہاتھ روم کا مپ یا سینک کو گرم پانی سے بھر کے اس میں دوکھانے کے چمچ ہینک سوڈا ملائیں اور کٹنگنی، برش وغیرہ کو اس میں آدھا گھنٹہ کیلئے ڈبو دیں پھر پانی سے دھو کے خشک کر لیں۔

بچوں کی بوتلوں کی صفائی



ایک چائے کا چمچ ہینک سوڈا بوتل میں ڈالیں اور اسے گرم پانی سے بھر کے

چینی آرائش کے ثقافتی رنگ

فینک مونی اور جمالیات ہوئے ہم آہنگ

یہ نیکے پاکستان میں باقاعدہ درآمد ہوتے ہیں اور کچھ گھرانوں میں پذیر و مزو تھ کے لائونجر میں بھی انہیں سجایا جاتا ہے یہ اپنی مخصوص بناوٹ، چینی حروف، پھولوں کی نقش کاری اور علامتی تحریروں کے عکس کی وجہ سے بھی ممتاز حیثیت رکھتے ہیں۔

چینی مصوری کا اپنا ہی دل آویز اسلوب ہے۔ یہ ایکوریم کو بڑے شاندار انداز میں بناتے، سجاتے اور تصاویر میں بھی ان کے نقوش کا استعمال خوش اسلوبی سے ہوتا ہے۔ ان پرنس کو فریم کر کے لوگ آج بھی گھروں میں لگاتے ہیں۔ جمالیاتی ذوق کی تسکین کے غمونه صدیوں سے استعمال ہوتے چلے آ رہے ہیں اور آج بھی ان میں وہی کشش اور دلکشی پائی جاتی ہے۔

گلدان اور ٹبل لمپس میں بھی یہی ندرت جوش نظر رہتی ہے۔ چاکا کے مخصوص، نیلی نقوش جسے Cloisonne کہتے ہیں دلکش آرائشی تراویہ ہیں۔ لوگ کھلونے، کانسی کے گلدان یا کالج سے بنے موم بیوں کے اسٹینڈ نہایت خوبصورت نقاشی کا شاہکار ہوتے ہیں۔

انسانی کیفیتیں اور پریشانیاں کس گھر میں نہیں ہوتیں لیکن اگر ہم روشنی، ہوا اور قدرتی صنایع کی یکجائی کے فلسفے کو اپنائیں۔ گھر میں تازہ پھولوں، فطرت کے حسن اور ہریالی کو بھی جگہ دیں تو ہم اپنی کئی الجھنوں پر قابو پاسکتے ہیں اپنا موڈ بہتر بنا سکتے ہیں۔ چین میں ایکوریم رکھنے کا رجحان بھی نظر آتا ہے۔ مچھلیوں کو پالنے، روزانہ فیڈ دینے ایکوریم کی صفائی اور آکسیجن کا خاص خیال رکھنے سے طبیعت بحال اور نفسیاتی و جذباتی عوارض کم ہوتے چلے جاتے ہیں اور یہ اسلامی نقطہ نظر سے صدقہ جاریہ جیسی عبادت بھی ہے۔ غرضیکہ چینی آرائش کے یہ ثقافتی رنگ آپ کے جمالیاتی ذوق کا موثر ترین اظہار کرتے ہیں۔

آپ نے کئی بار چائیز ریسٹورانوں میں کھانا کھایا ہوگا۔ یہاں قدم رکھتے ہی سرخ رنگ آپ میں زندہ دلی کا احساس جگا دیتا ہے۔ آپ کی بھوک چمک اٹھتی ہے۔ ماحول دیکھ کر بھی طبیعت سیر ہوتی ہے۔ کھانے کی میزوں پر سرخ اور سفید میز پوش اور ان پر بے ڈرنگن اسٹائل کے مخصوص چھپائی کے برتن، پھولوں کی چنگھڑیوں کے ساتھ انسانی اشکال چینی زبان کے استقبالیہ کلمات اور سبز یا سرخ رنگ کے کٹورے غرضیکہ ان اشیاء سے قدرتی طور پر ماحول کی دلکشی دو چند ہوتی ہے۔ مختصر رقوبوں پر قائم کئے جانے والے ان ریسٹورانوں کے بکین سے اٹھنے والی Schewan اور Manchurian، تیز اور تیکھے مصالحوں والے کھانوں کی مہکاریں آپ کو پہلو بدلنے پر مجبور کر دیں گی اور آپ کے ہاتھ مینیو کارڈ کی طرف بے چینی سے لپکیں گے۔ یہ تو حال ہوتا ہے ریسٹورانوں میں جا کر، مگر کچھ گھروں میں بھی چینی آرائش کی علامات اور ثقافتی رنگوں کی بہار نظر آتی ہے۔

اس دھرتی کے مخصوص فنون لطیفہ اور دستکاری کی تاریخ اپنی شاندار روایت کے ساتھ ہمارے گھروں میں براہمان نظر آتی ہے۔

ہمارے بستروں کی چادروں پر چینی کڑھت، ہماری میز پوشوں کی ہنرکاری میں چینی کڑھائی اور دستکاری کی تھلک اور نقوش دیکھے جاسکتے ہیں۔ ہماری کئی ڈریس ڈیزائنز جن میں شاہ سلیمان زعفر ہرست ہیں ان کے ملبوسات میں کڑھائی کے لپیک غمونه چین ہی سے بن کر آتے ہیں۔

ہمارے ہاں خواتین میں چین کی ریشم سے تیار ہونے والا کپڑے کا میٹیریل شگھائی بہت پسند کیا جاتا رہا ہے۔ سرخ، قرمز، ہبز، نیلے اور کاسنی ہر رنگ میں پھولوں کی مخصوص پرنٹنگ فرامشی کپڑے کو مات دے جاتی ہے۔

ہماری دیواری آرائش میں چینی پتکھوں کا شاندار کردار بھی دیکھا جاسکتا ہے۔

مہنگائی کے محاذ پر ڈٹ جائیے

اپنی سبزی خود اگائیے

کاشتکاری کے شائق طارق تنویر کی باتیں

- پودہ (سارا سال)
- میٹھی (ستمبر تا اکتوبر)
- پالک مقامی (ستمبر تا اکتوبر)
- مرث (ستمبر تا نومبر)
- سلیری (اکتوبر تا نومبر)
- گاجر (ستمبر)
- مرچ (اگست)
- پارسلے (اکتوبر تا نومبر)
- گرمیوں کی سبزیاں 15 فروری کے بعد کاشت کی جانی چاہئیں۔ ان میں:
- اروی (فروری تا مارچ)
- بیٹنگ (اپریل تا جون)
- کھیرا (فروری تا مارچ)
- بھنڈی (فروری تا اپریل)
- توری (فروری تا اپریل)
- لیٹڈا (مارچ تا اپریل)
- اور شکر قندی (فروری تا مارچ) کاشت ہوتی ہے۔

بروقت استعمال بہت ضروری ہے:

ان سبزیوں سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ انہیں بروقت استعمال بھی کر لیا جائے۔ بروقت توڑا جائے اور اس کا اندازہ بازار میں دستیاب سبزی کے پتوں سے لگایا جاسکتا ہے۔ ایک ہفتے میں زیادہ سبزیاں نہ ہونی چاہئیں ورنہ سبزیاں ضائع ہو جائیں گی۔ قفوں میں اویسے، خود کھائیے، تقسیم کیجئے اور پھر دوبارہ ہوائی کر لیجئے۔ فرق میں رکھ کر اس کے معدنیات اور نامنز ضائع ہونے سے بچائیے۔ طارق تنویر نے خوبصورت بات کہی کہ ہم لوگ اپنا خیال خود نہیں رکھتے جس کے نتیجے میں چھوٹی چھوٹی بیماریوں کے لئے اسپتالوں کا رخ کرتے ہیں اگر یہی رقم صحت مند گرمیوں پر خرچ کریں تو اسپتال جانے کی ضرورت کم سے کم پڑے۔ اگر ہر گھر میں کچن باغچہ ہوگا تو پھلوں اور سبزیوں کی قسمیں خود بخود گریں گی اور ہمارا گھریلو بجٹ جس جس ہونے سے بچے گا۔ ہمارے گھر ہمارے قومی جھنڈے کی طرح ہر سے بھرے ہیں گے۔

رہنے والوں کو پھلوں اور باکھنوں میں سبزیاں کاشت کرنے کی ہدایات اور مشورے بھی دیئے چکے گھروں میں لگائی جانے والی سبزیاں قدرتی طور پر لگتی جاتی ہیں اس لئے ان میں بیماریوں سے لڑنے کی قوت بھی زیادہ ہوتی ہے۔ دودھنی کرتے ہیں کہ سب سے انہیں نے اپنی سبزیاں خود اگائیں ہم میں چھپی لی ان کا میڈیکل کا خرچہ صفر ہو گیا ہے۔

Living Wall کیا ہوتی ہے؟

گھریلو پیمانے پر سبزیاں کاشت کرنے کے لئے عموماً ایک سے چار متر لمبی زمین درکار ہوتی ہے۔ ایک متر برابر ہے 1270 سکوئرفٹ اب اگر کسی گھر میں اتنی زمین یا چھت موجود ہو تو مختلف کنٹینر وال اور گلیوں میں سبزیاں کاشت کی جاسکتی ہیں۔ کم سے کم جگہ استعمال کرنا ہو تو دیوار میں بھی پودے لگائے جاسکتے ہیں جسے Living Wall کہتے ہیں۔ یہ دیوار سیمنٹ سے بنتی ہے جس میں تھوڑے تھوڑے فاصلے پر چوکور گہرے خانے بنائے جاتے ہیں۔ ان خانوں میں کھاد اور ترقی پزیر کر مختلف قسم کی سبزیاں اور پھل لگائے جاسکتے ہیں جب ان میں پھول اور پھل آنا شروع ہو جائیں تو منظر بہت خوبصورت ہو جاتا ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ دیوار رنگناری ہو۔ طارق تنویر نے 2010ء میں پہلی بار یہ دیوار یہاں متعارف کروائی تھی۔

صاف پانی کی اہمیت:

سبزیوں کی کاشت کے لئے نہری یا پینے والا پانی استعمال ہونا چاہئے۔ کڑوا، نمکیات سے آلودہ یا ناکارہ پانی زمین سخت کر دیتا ہے اور اس میں پائے جانے والی نمکیات پودوں کی نشوونما کے لئے زہر ثابت ہوتی ہیں۔ اگر آپ زمین پر کاشتکاری کر رہے ہوں تو زمین کی سطح سے تھوڑی اوپر ٹنکی کی ڈھیری بنادیں اسے کھیلیاں کہتے ہیں۔ پانی دیتے وقت خیال رکھیں کہ پانی ان کھیلیوں سے اوپر نہ جائے۔ اس طرح سبزیاں ضائع ہونے سے بچ جاتی ہیں۔ سبزیوں کی کاشتکاری کے لئے سایہ دار جگہ بھی مناسب نہیں۔

موٹی اہمیت:

گھریلو باغبان چونکہ پیشہ ور نہیں ہوتے اس لئے انہیں موسم کے اعتبار سے ہی سبزیاں کاشت کرنی چاہئیں۔ مثلاً موسم سرما کی سبزیاں ستمبر سے جنوری تک کاشت کرنی چاہئیں ان میں:

- بروٹلی (اکتوبر تا نومبر)
- لمبی سفید مولی (ستمبر تا جنوری)

پاکستان میں پانی کا بحران اور موٹی جھیلوں کے باعث غذائی قلت کا اندیشہ ہے چنانچہ آپ دیکھ رہی ہیں کہ سبزی سے لے کر گوشت اور دیگر ضروری مصالحوں اور اناج کی قیمتیں آسمان سے باتیں کرنے لگی ہیں۔ وسائل کم ہیں جبکہ ماہانہ اخراجات بڑھتے چلے جا رہے ہیں۔ ٹیٹلی بلز میں کوئی اور بچت کے طریقے اپنائیے تو روزمرہ کے کھانے پینے پر کنٹرول نہیں رہتا۔ دوسری طرف موٹی اور متعدد بیماریوں کے علاج کے اخراجات بھی الگ پریشان کن ہوتے ہیں۔

اگر آپ ہمارا کہنا مانیں تو کچن گارڈننگ یعنی باورچی خانے کی باغبانی کا مشغلہ اپنائیں تاکہ اپنی مدد آپ کے تحت اپنے کنبے کی غذائی ضروریات خود پوری کر لیا کریں، مکمل طور پر نہ سہی مگر چند فیصد ہی سہی کچھ تو گھریلو بجٹ خسارے کی بجائے چڑھنے سے بچ سکے گا۔

اپنی باغبانی آپ کرنے سے جب متاثر نہیں ہوتی بلکہ ہر قسم کی کیماٹی آلودگی اور جراثیم کش ادویات سے پاک من پسند تازہ سبزیاں گھر بیٹھے حاصل کی جاسکتی ہیں۔

اس وقت بازار میں دستیاب بیشتر سبزیاں کیمیکلز کے چھڑکاؤ کے ساتھ نمونہ پاری ہیں۔ صاف پانی کی قلت اور کٹائی آب کامنزوں نظام نہ ہونے کے باعث مختلف طاقتوں میں زہریلے پانی سے آلودگی کی جارہی ہے۔ صنعتوں کا آلودہ پانی بغیر ٹریٹمنٹ کے نالوں میں بہہ لیا جا رہا ہے۔ بعض علاقے ایسے بھی ہیں جہاں نالوں کے اطراف کی زمینوں پر کاشتکاری کی جارہی ہے اور یہ آلودہ پانی ہی یہاں استعمال ہو رہا ہے۔ آپ ان سبزیوں کو گھرا کر لاکھا بھٹے طریقے سے جو کھیں کچھ نہ کچھ باقی رہ جاتا ہے۔

دنیا میں کئی جگہوں پر سال اگست میں کچن گارڈننگ کا دن بھی منایا جانے لگا ہے۔ پاکستان میں یہ روایت تاحال مقبولیت حاصل نہیں کر سکی، مذہبی لوگوں کو اس دن کی اہمیت کے بارے میں کچھ علم ہی ہے۔

ذیل میں ہم ایک ایسی شخصیت کا تعارف پیش کر رہے ہیں جو انفرادی سطح پر کئی ایکڑ کی زمین پر نامیاتی سبزیاں اگا رہے ہیں۔

طارق تنویر اپنے فارم میں ایک ماہانہ میٹنگ کا اہتمام کرتے ہیں جس میں کچن گارڈننگ کے شوقین حضرات کو مشوروں کے ساتھ سبزیوں کے مفت بیج بھی مہیا کرتے ہیں۔ اس سے پہلے وہ کئی ورکشاپس بھی کر چکے ہیں۔ پچھلے سال انہوں نے کراچی کے ساحل سمندر پر پاکستان کی تاریخ میں پہلی بار مشروم فیسٹیول منعقد کر لیا تھا۔ طارق کہتے ہیں کہ مشروم بہترین پروٹین سے بھرپور سبزی ہے لیکن ہمارے ستر خوان اس نعمت سے محروم ہیں۔

تاکر میں آپ یعنی طارق تنویر سے فیس بک کے ذریعے باغبانی کی تربیت لے سکتے ہیں اور مشورے بھی کر سکتے ہیں۔ انہوں نے چھوٹے کنبوں اور محض رقبے کے مکانات میں

نورنگی لائبریری اینڈ فریمنگ پوائنٹ
سائنس سسٹم اور بلڈ سازی کی سائنس موجود ہے
نے اور چائے ڈالڈا کال سترخوان کی سائنس کی جاتی ہے
دو ہال لبر 63 سدر بار بار ہری پور

کوننگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا کال سترخوان

بازار میں کچھ دکانوں پر بالکل صاف ستھری ہلکے رنگ کی اورک نظر آتی ہے اس کا چمکا بھی
بہت باریک ہوتا ہے اور بعض پر قدرے موٹے اور گہرے سے رنگ کی اورک ملتی ہے
آپ مجھے یہ بتائیں کہ ان میں سے کونسی اچھی ہوتی ہے اور اورک کو چھیلنے کا آسان طریقہ بھی

بتا دیں۔ صائبر تبسم... رحیم یار خان

بہت باریک چھلکے کے ساتھ پھولی ہوئی

اورک کا ذائقہ بہت ہلکا ہوتا ہے پانی وغیرہ

میں بھگونے کی وجہ سے یہ پھولی ہوئی معلوم

ہوتی ہے جبکہ سنہری مائل گہرے رنگ کی

چھلکے والی اورک کا ذائقہ زیادہ ہوتا ہے اور

استعمال میں باکفایت بھی ہوتی ہے۔ اسے

پانی میں نہیں بھگایا گیا ہوتا اس لئے کافی حد

تک خشک ہوتی ہے۔ دستیاب ہوتا ہے سی

ترجیح دیجئے۔ اورک کو با آسانی چھیلنے کے لئے اسے چھری کے بجائے چائے کے چمچ سے چھیلیں۔ اس کے لئے چمچ کا کٹوری

والا حصہ استعمال کیا جاتا ہے اس طرح بہت آسانی سے اور کم وقت میں کافی زیادہ اورک کا چمکا کاٹا جاتا ہے۔



کئی چائیز اور کافئی پینل کھانوں میں شملہ مرچ استعمال کی جاتی ہے لیکن ہمارے گھروالوں کو اس کی
بیک پسند نہیں ہے۔ آپ کا مشورہ درکار ہے۔

شاہینہ ریاض... حیدر آباد

بیش گہرے ہلکے رنگ کی چمکدار اور

قدرے بڑے سائز کی تازہ شملہ مرچ

استعمال کیجئے۔ اگر اس کا ذائقہ سیاہی

مائل ہو یا شملہ مرچ زردی مائل اور نرم ہو

تو اسے کھانوں میں شامل کرنا مناسب

نہیں۔ تمام مرچوں کو اچھی طرح دھو کر

خشک کر لیں۔ درمیان سے لمبائی کے

رخ سے چار قاشوں میں کاٹ لیں۔ ہر

قاش میں سے تمام بیج اور سفیدی مائل

حصہ نہایت صفائی سے کاٹ کر علیحدہ کر دیں۔ اس کی وجہ سے بیک پیدا ہوتی ہے۔ اب اپنی پسندیدہ ترکیب کے مطابق

کھانے میں شامل کیجئے کسی قسم کی بیک نہیں آئے گی۔ اس بات کا ہمیشہ خیال رکھئے کہ اسے ضرورت سے زیادہ کپا کر نرم



میں مختلف کھانوں کے لئے کالڈ

چیز گھر پر بناتی ہوں اسے چند

روز محفوظ رکھنے کا طریقہ

بتا دیں۔ عائشہ اعجاز... کوٹری

کالڈ چیز کو محفوظ کرنے کا بہترین طریقہ

یہ ہے کہ ایک ملل کے رومال کو سفید سرکہ

میں بھگو کر اس میں اچھی طرح لپیٹ دیں

اور پلاسٹک کے ائرنائٹ باؤل یا جار

میں رکھ کر فریج میں رکھیں اس بات کو یقینی بنائیں کہ اس باؤل میں نمی موجود نہ ہو۔

بازار کے چکن پیٹیز میں جو فلنگ بھری جاتی ہے وہ گھر پر تیاری جانے والی فلنگ سے مختلف ہوتی ہے میں گھر
پر چکن کی فلنگ تیار کرتی ہوں وہ کافی خشک ہوتی ہے میں اسے کیسے بہتر بناؤں؟ علیحدہ رضوان... خذو جام



بہت زیادہ فرق نہیں ہے آپ اپنی پسند

کے ذائقہ میں فلنگ بنائیں یعنی کہ کئی

کالی مرچ اور پیاز شامل کریں یا پھر

باریک چوپ کی ہوئی ہری مرچیں اور

پیاز اور اس میں تھوڑا سا وائٹ ساس

بنا کر ملا لیں اور پھر اپنی ترکیب کے

مطابق پیٹیز بنا کر بیک کر لیں۔ چکن

خشک نہیں رہے گی عموماً بازار میں

دستیاب پیٹیز میں چکن اور وائٹ ساس

استعمال کیا جاتا ہے۔ اسی وجہ سے آپ کو فرق محسوس ہوتا ہے۔

میرے پاؤں بے حد خشک ہیں، خشک جلد اور مردہ جلد کی وجہ سے روزمرہ طریقہ پر دھونے سے صاف بھی نہیں
ہوتے، یہ حالت تو موسم گرما میں ہے سوچئے سردیوں میں میرا مسئلہ کتنا شدید تکلیف دہ ہوگا۔ میرے لئے پارلر

اور اسپا وغیرہ کے میٹھے ٹریٹمنٹ سے

استفادہ حاصل کرنا ممکن نہیں۔

سدرہ راشدی... میر پور خاص

سب سے پہلے جسم میں پانی کی کمی کو

دور کرنے کا اہتمام کیجئے اس مقصد

کے لئے صرف پانی پینا کافی نہیں بلکہ

پانی کی ضروری مقدار کا جسم میں

موجود رہنا بھی ضروری ہے۔ صحت



شام خشک اسٹک فرائینگ کے دوران خراب ہو جاتی ہیں۔ ایک مرتبہ تو کافی زیادہ جل گئی تھیں،
اب میں چکن وغیرہ الگ فرائی کرتی ہوں پھر سرورنگ کے لئے اسٹک میں پروٹی ہوں کیا یہ

طریقہ درست ہے؟

حیدر اشاہ... عمر کوٹ

جی ہاں! ایسا کرنے میں کوئی مضائقہ تو

نہیں ہے، لیکن ان اسٹکس کو استعمال

سے چند گھنٹے قبل پانی میں بھگو کر رکھ دیا

کیجئے ان میں پانی جذب ہو جاتا ہے اور

پھر آپ چکن، سبزیوں جو چاہیں ان میں

پروٹین اور شیلو فرائی یا ڈیپ فرائی

کر لیں۔ فرائینگ کے دوران آٹے

درمیانی رہے اور اگر تیز آٹے پر فرائی کرنا

ہو تو اس کا دورانیہ بہت زیادہ طویل نہ ہو،

اس صورت میں بھی اسٹکس جل سکتی ہیں۔ ان تمام اصولوں کو مد نظر رکھئے بہترین نتائج حاصل ہوں گے۔



دالدا کا دسترخوان

استعمال سے گریز کیجئے۔ کوئی بھی کاسمیٹک خریدتے وقت معیار کا خاص خیال رکھئے اگر ان پر ایکسپیری ڈیٹ درج ہے تو اس کے گزرنے کے بعد ہرگز استعمال نہ کیجئے۔ اسی طرح ان کی ساخت یا خوشبو تبدیل ہو جائے تو فوراً ضائع کر دیں کیونکہ ہمارے لئے تو کسی بھی سنگھار سے زیادہ قیمتی ہماری پیمانی اور صحت ہونی چاہئے لہذا ان چیزوں کو ٹھیک کرنے کی کوشش اور ان کا استعمال بہت زیادہ نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

موسم سرما میں کچھ میوہ جات کا استعمال زیادہ ہوتا ہے ہمارے گھر میں تازہ ہوا اور دھوپ کا گزر بہت کم ہے لہذا انہیں روست کرنے کے بعد ایئر ٹائٹ جار میں بھی رکھیں تب بھی خراب ہو جاتے ہیں، امید ہے آپ کوئی آسان حل تجویز کریں گی۔



آپ کا تجزیہ اور مشاہدہ بالکل درست ہے۔ خشک میوہ جات کو استعمال کے وقت ہی روست کیا جائے تو بہتر ہے۔ انہیں محفوظ کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ انہیں چن کر صاف کریں۔ ایک دانہ بھی خراب ہو تو بقیہ بھی جلد ہی خراب ہو جاتے ہیں، اب صاف ملل کے کپڑے پر رکھ کر نرمی سے صاف کریں اور ایئر ٹائٹ جار میں رکھ کر فریج میں رکھیں کافی عرصے تک تازہ رہیں گے، خشک خوبانی، انجیر اور کشمش بھی اسی طرح محفوظ کئے جاسکتے ہیں۔

Tip of the month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کوٹھیسٹ میں پہلی پوزیشن امیدہ عمران (کراچی) نے حاصل کی۔ گوشت یا مچھلی دھونے کے بعد نو تھ پیسٹ لگا کے چند سیکنڈوں کے بعد معمول کے مطابق صابن یا پنڈ واش سے ہاتھوں کو دھولیا جائے تو ہیک نہیں رہے گی۔ اس ماہ کے کوٹھیسٹ میں ندا سلیمان۔ شکار پور اور زبیدہ انجم۔ فیصل آباد رزپ قرار پائیں آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی اوکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی خوبصورت تحفہ



Helpline : 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address : dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

کے حوالے سے بعض کیفیات کے تحت جسم میں پانی کی مطلوبہ مقدار موجود نہیں رہ پاتی ان وجوہات میں ضروری اجزاء خصوصاً منرلز یا نمکیات کی کمی اور بسا اوقات کوئی انفیکشن بھی ہو سکتا ہے لہذا جلد بالوں اور ناخنوں کی خشکی کی صورت میں اپنے معالج سے مشورہ کرنا بہت مفید ہوتا ہے وجوہات کی درست نشاندہی اس قسم کے مسائل کے درست حل کے لئے ضروری ہے۔ جہاں تک احتیاط کا تعلق ہے تو اس کے لئے اپنے جوتے اور ہینس کی ساخت پر نظر ثانی کر لیجئے ایسا تو نہیں کہ وہ بہت سخت ہوں یا کسی اور وجہ سے پیروں کو نقصان پہنچا رہے ہوں۔ گھر کے کام کاج کے دوران کپڑے اور فرش کی صفائی میں استعمال ہونے والے ڈٹرجنٹ بھی جلد کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ ایسے کاموں کے مکمل ہوتے ہی فوراً کسی اچھے صابن یا فٹ واش وغیرہ سے پیروں کو اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں اور ویسلین یا کوئی کریم لگائیں۔ خصوصاً رات کو سونے سے قبل جس طرح دانت صاف کرنا بہت ضروری ہے اسی طرح پیروں کو دھونا بھی ضروری ہے اس کے بعد نرمی سے خشک کرنے کے بعد ہارولیم جیلی، ویسلین یا کوئی کریم لگائیں اور ہوسکے تو سوتی موز سے پین کر سکیں۔ صبح نیم گرم پانی سے پاؤں دھوئیں اور موچر انڈر لگائیں۔

ہم نے اولیو آئل استعمال کرنا شروع کیا ہے۔ کھانے کے ذائقہ میں تھوڑا فرق آیا ہے لیکن صحت کے حوالے سے مفید ہونے کی وجہ سے ذائقہ کی تبدیلی بھلی لگتی ہے۔ میں یہ جاننا چاہتی ہوں کہ اولیو آئل کے بارے میں مختلف لوگ مختلف رائے کا اظہار کرتے ہیں خصوصاً ایکسٹرا ورجن اور پیمیں اولیو آئل کا سمجھ میں نہیں آتا مجھے وضاحت سے سمجھا دیں کہ ان میں سے کونسا اولیو آئل کس قسم کے کھانوں کے لئے زیادہ



موزوں ہے؟
لنٹی سعید... ملتان

خواتین خانہ میں صحت کے حوالے سے بڑھتے ہوئے شعور کے بارے میں جان کر بہت خوشی ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ روزمرہ زندگی میں بہتر اشیائے خورد و نوش کے انتخاب کی جانب پیش رفت خوش آئند ہے۔ جہاں تک ایکسٹرا

ورجن اولیو آئل کا تعلق ہے اس میں ہلکی آنچ سے درمیانی آنچ تک پکائے جانے والے تمام کھانے پکائے جاسکتے ہیں۔ سلاوی ڈریسنگ کیلئے خصوصی طور پر تجویز کیا جاتا ہے۔ پیمیں اولیو آئل کی خوشبو اور ذائقہ کسی حد تک ہلکا ہوتا ہے اور اسے ہلکی آنچ پر تیار کئے جانے والے کھانوں سے لے کر انتہائی تیز آنچ پر پکنے والے کھانوں یعنی ڈیپ فرائنگ تک میں آسانی کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ ڈیپ فرائنگ اگرچہ ایکسٹرا ورجن اولیو آئل میں بھی کی جاتی ہے لیکن اتنے تیز درجہ حرارت میں اس میں موجود قدرتی غذائیت کا بڑا حصہ ضائع ہونے کا اندیشہ ہے اسی لئے اس میں موجود غذائیت حاصل کرنے کے لئے اسے براہ راست استعمال اور درمیانی آنچ تک پکنے والے کھانوں میں استعمال کرنا زیادہ مناسب ہے۔

مسکارا یا لپ اسٹک بہت جلدی خراب ہو جاتے ہیں یعنی کہ بظاہر تو استعمال میں ٹھیک ہوتے ہیں لیکن ان میں ایک ناگوار بیک پیدا ہو جاتی ہے انہیں ٹھیک کرنے کا کوئی طریقہ ہو تو پلایز بتا دیں؟ آئینہ نہیں... لاہور



آپ کے لئے انتہائی مخلصانہ مشورہ ہے کہ ایسی صورت حال میں ان اشیاء کے

غزل اس نے چھیڑی

حسن رضوی

کبھی کتابوں میں پھول رکھنا، کبھی درختوں پہ نام لکھنا
ہمیں بھی ہے یاد آج تک وہ نظر سے سلام لکھنا
وہ چاند چہرے وہ ہنسی باتیں سلگتے دن تھے مہکتی راتیں
وہ چھوٹے چھوٹے کاغذوں پہ محبتوں کے پیام لکھنا
گلاب چہروں سے دل لگانا، وہ چپکے چپکے نظر ملانا
وہ آرزوؤں کے خواب بننا، وہ قصہ ناتمام لکھنا
مرے گھر کی حسین فضاؤں کہیں جو ان کا نشان پاؤ
تو پوچھنا یہ کہاں ہے وہ کہاں ہے ان کا قیام لکھنا
گئی رتوں میں حسن ہمارا بس ایک ہی تو یہ مشغلہ تھا
کسی کے چہرے کو صبح کہنا، کسی کی ذلفوں کو شام لکھنا

صابر ظفر

محبت ہو نہیں پائی، محبت ہو بھی سکتی تھی
یہ دل دیوانہ بن جاتا تو قربت ہو بھی سکتی تھی
میں تیرے دھیان کی شمعیں اگر رکھتا نہ ساتھ اپنے
تو اس بارہ درمی میں شام غارت ہو بھی سکتی تھی
میں ہانا اس لئے تھا، میں نے تجھ پر فیصلہ چھوڑا
مری منصف مرے دل کی عدالت ہو بھی سکتی تھی
خبر کرتا ہوا پہنچا محل کے ساتویں در تک
اچانک جا پہنچتا تو شکایت ہو بھی سکتی تھی
درتچے میں اجالا اس کے ہونے کا حوالہ تھا
وگرنہ رات کی تقدیر، ظلم ہو بھی سکتی تھی
محل سے بھاگنا اور جھوپڑی میں آ کے رک جانا
اگر مجبور کرتا دل، یہ ہجرت ہو بھی سکتی تھی

انور شعور

دن تمہارا ہے، شب تمہاری ہے
عمر جتنی ہے، سب تمہاری ہے
کیوں نہ رشک اپنی زندگی پہ کروں
پہلے میری تھی، اب تمہاری ہے
لظم میں تم ہو، نثر میں تم ہو
بزم شعرو ادب تمہاری ہے
ہمیں اور وہ تمہیں حاصل
غم ہمارا، طرب تمہاری ہے
اپنی سمجھو نہ کوئی دور کی چیز
ہاتھ آجائے، تب تمہاری ہے
ہر تمنا چلی گئی دل سے
ہے اگر تو طلب تمہاری ہے
تم ملے ہو نہ مل سکو گے ہمیں
آرزو ہے سب تمہاری ہے
اپنی دنیا بساؤ، یہ دنیا
کب ہماری ہے، کب تمہاری ہے
کیا کرے کوئی چارہ ساز شعور
کیفیت ہی عجب تمہاری ہے

حکم صادر کیا۔

”گرمی بہت ہے اور گھر چھوٹا کل تک کے لئے گھر میں رکھنا مناسب نہیں ہے۔“
بھابھی آشوب سے بولیں۔

”جبو یہ معقول ہے، کچھ کرتا ہوں“ احسن بھیا فون کی طرف لپکے۔

”لیکن بھابھی اے سی تو آپ کے بیڈ روم میں... میں جملہ کمل نہیں کر سکا، البتہ اپنے دل کی بات اپنی بیوی سے کہہ دی، اگر ہم اماں کو ایک رات کے لئے جو آخری رات ہوگی، اے سی ہمارے بیڈ روم میں ہے۔“

”نہیں، نہیں وہ ایسے ڈری جیسے جوت پریت سے ڈرایا جاتا ہے۔ بھائی صاحب نے جو کچھ کہا ہے، ویسا ہی کرو، ویسے بھی آج کل گھر چھوٹے ہوں یا بڑے گرمی ہو یا سردی لوگ وہیں چھوڑ آتے ہیں، وہاں ہر طرح کے انتظامات ہوتے ہیں، یہاں کس کس کو بلا تے پھر دگے۔“

میں نے بے بسی سے بیوی کو دیکھا اور خاموشی اختیار کر لی، لیکن دماغ کے کسی خانے میں برف کی کئی سطیں بن گئی ہیں اور اب میں ان سطوں کو اپنے گھر لانا چاہتا ہوں، اماں کے پلنگ کا پتانا اور سر ہانہ میری آنکھوں کے سامنے آ گیا ہے اور وہ بڑا سا چٹیا بھی جو ہم نے ابا کے لئے خریدا تھا۔

میں اٹھ کر پھر چلنے لگا، طویل مسافت کے بعد میں چار دیواری کے قریب پہنچ گیا ہوں اور وہ الوداعی منظر میری نگاہوں کے سامنے آ کر ٹھہر گیا ہے، جب ظہر کے وقت نئے فیشن یاد دستور کے مطابق سفید گاڑی شامیانے کے سامنے آ کر رکنی تھی، میں بے تابی کے ساتھ گاڑی کی طرف لپکا، پھر لمحہ بھر میں سارا منظر سفید براق سا ہو گیا اور ہر آنکھ اٹھلا رہی تھی۔

واپسی پر میں اس ہی کمرے میں چلا گیا ہوں، جہاں اس عظیم ترین ہستی کو میری بیوی نے جس بے جا میں رکھا تھا، وہ جوں ہی اپنے کمرے سے اپنے لڑکھڑاتے وجود کو باہر لے کر آتیں وہ پیچھے پیچھے بھاگتی۔

”چلیں اماں اپنے کمرے میں“

”کیوں کیا ہم قیدی ہیں؟“

”اماں آپ سمجھا کریں، آپ بیمار ہیں، ہر جگہ جراثیم پھیلیں گے۔“

”تم سے بڑا بھی کوئی جراثیم ہو سکتا ہے۔“ میں غصے سے کہتا اور اماں کا ہاتھ پکڑ کر بالکلونی میں لے جاتا، ہم دیر تک ادھر ادھر کی باتیں کرتے، اماں کا دل بہل جاتا اور مجھ کو دل تسکین حاصل ہوتی۔

بھابھی بھی کسی سے کم نہیں تھیں، وہ جس قدر اماں کے ساتھ زیادتی کر سکتی تھیں، انہوں نے کی تھی کہ انہوں نے اپنے بچوں تک کو اماں سے دور رکھا اور احسن بھیا کو کیا ہو گیا تھا، انہوں نے اماں کے اوپر ہونے والے ہر ظلم میں ان کا ساتھ دیا۔ بھابھی گھر میں سیاست سے اچھی طرح واقف تھیں، اس لئے جیسے جی انہوں نے اماں سے ان کا بیٹا چھین لیا۔

سوچوں کی بارات نہ جانے کس سمت روانہ ہوگی اور میں چار دیواری کے اندر داخل ہو چکا ہوں، وہ پھول میرے ہاتھ سے چھوٹ گئے ہیں، جنہیں میں نے مختلف بازاروں میں گھومتے پھرنے کے بعد خریدے تھے، ڈوہتے دل کے ساتھ میں نے پھول اٹھائے ہیں، چند قدم چلنے کے بعد میں منزل پر پہنچ چکا ہوں، میں دو زانو ہو کر بیٹھ جاتا ہوں، اگر تیری سلکا کر پھول اٹھاؤں گے اور ہوں تو بولے سے کہتا ہوں۔

”اماں آپ پر ہونے والے آخری ظلم پر میں بے حد شرمندہ ہوں، پر اماں قصور میرا نہیں تھا، قصور وار صرف اور صرف احسن بھیا ہی تھے، جو بھابھی کی ہر بات مانتے ہی چلے گئے، اماں میری پیاری اماں مجھے معاف کر دو۔“

آنسوؤں کا دریا میری آنکھوں سے بہتا ہوا قبر کی مٹی کو تر کر رہا ہے اور میں مارے ندامت کے زمین میں گرنا ہی چلا جا رہا ہوں۔



میں خود الگ ہو گیا نہ چاہتے ہوئے بھی مجھے گھر دامادی قبول کرنی پڑی۔ کیا کرتا بچہ ایک ماہ کا تھا اور اسی صورت میں اس عورت کو کسی بھی قیمت میں نہیں چھوڑ سکتا تھا جو میری ماں کی دشمن تھی۔ دوسرے صدمے نے اماں کو بیمار کر دیا، ان دنوں اماں کی خدمت کرنے والا کوئی نہیں تھا۔ دانیہ شادی ہو کر پرانے دیس چلی گئی اور اجر ملازمت کی وجہ سے زیادہ وقت نہیں دے سکتا تھا، سو میں نے یہ ذمہ داری اٹھالی، میں اماں کا دل بہلانے کی ہر ممکن کوشش کرتا۔

اماں اکثر کہتیں، فرما میرے آشیانے کے تنکے بکھر کر رہ گئے ہیں، کوئی ہے ایسا جو انہیں دوبارہ اکٹھا کر دے، مان کی آواز اندھیرے کنویں سے آتی ہوئی محسوس ہوتی۔

”اماں آپ فکر نہ کریں، میں یہ کام بہت جلد کرنے والا ہوں۔“

بچے، اماں کے چہرے پر آس و نراس کی ہر چھائیاں رقصاں ہو جاتیں۔ میں تو چاہتا ہی یہ تھا کہ اماں خوش رہیں، اسی لئے بعض اوقات وہ باتیں بھی کہہ دیتا جن کا کرنا میرے بس میں نہیں تھا۔

ایک دن بالکل اچانک ساری خوشیاں، سارا سکون ہم سے رخصت ہو گیا، پیچھے تارے کے سوا کچھ نہیں بچا ہے میرے پاس، دل میں ایک پھانس لگی ہے جو نکلتی ہی نہیں، چلتے چلتے میرا پیر پتھر سے ٹکرا گیا ہے، اب تھانے والا کوئی نہیں؟ میری آنکھیں آنسوؤں کے سمندر میں ڈوب گئیں اور راستہ کھرا آلود ہو گیا۔ پرانے رزم کچھ کم تھے جو ایک نیا رزم اور لگ گیا، وہ بھی کاری، دنیا میں کیوں ناکستی ہی بڑی تہذیب لیاں رونما ہو جائیں، پر کرنا وہ ہی چاہئے جو اپنے اور اپنے پیارے کے حق میں بہتر ہو۔

میں پاس پر سے ایک بڑے سے پتھر پر بیٹھ جاتا ہوں، بیٹھتے ہی گزرا ہوا زمانہ دوڑا دوڑا میرے پاس چلا آیا ہے اور ماضی کی بہت سی پرچھائیاں میرے سامنے قفس کرنے لگی ہیں، ایک وہ وقت بھی تھا جب گھروں میں بڑے سے پتلے میں مختلف قسم کے پتے ڈال کر چولہے پر چڑھا دیا جاتا تھا، کافور اور اگر ترقی کی خوشبو گھر سے نکل کر راہ گیر اور پڑوسیوں کو اطلاع کر دیا کرتی تھی کہ ضرور کوئی افسوسناک واقعہ رونما ہوا ہے لیکن اب تو سب کچھ بدل گیا ہے اور ایک نئی ریت نے جنم لیا ہے، اب نہ تختہ آتا ہے اور نہ کوئی مخصوص شخص، میرے اطراف میں اچانک بھیا کی آواز گونجتی ہے، تمام انتظامات تو رات میں نہیں ہو سکتے لہذا صبح ہی کا پروگرام رکھا جائے اور ہاں ابھی کسی کو اطلاع نہ کرنا خواہ مخواہ لوگ رات ہی میں پہنچ جائیں گے، احسن بھیا نے

اماں آپ فکر نہ کریں، فرما کوئی گھر ڈھونڈ لے گا، کرایہ اور ڈپازٹ کی رقم میں ادا کر دوں گا۔“

اماں نے ہاتھ کے اشارے سے بھیا کو خاموش کر دیا اور دو چار روز بعد ہی اماں کے کہنے کے مطابق اماں کا زیور بیچ کر ایک چھوٹا سا گھر لے لیا۔ جب ہم اپنے نئے گھر میں منتقل ہو گئے جب میں اماں سے ذرا راساں سے بولا۔

”اماں بڑے ارمانوں سے آپ نے بھیا کی شادی کی تھی، بدلے میں آپ کو کیا ملا؟“

جواب میں اماں کی آنکھیں گہرے سیاہ بادلوں کی طرح برسنے لگیں، ہم بہن بھائی اماں کو گلے لگا کر خوب پھوٹ پھوٹ کر روئے۔

سوچ کی نگری سے میں ٹوٹنے دل کے ساتھ اس وقت لوٹا، جب میں میدان عبور کر چکا تھا اور تارکول کی سیاہ چمک دار سڑک میرے قدموں تلے تھی، منزل بے حد قریب اور دل زخموں سے چور چور، اپنے دکھوں کا شریک کسے بناؤں؟ کاش میں اماں کے سینے سے لگ کر جی بھر کر رو سکتا؟

میں ان دنوں بار بار سوچ رہا ہوں، آخر میں نے اماں کی ضد کے آگے ہتھیار کیوں پھینک دیے تھے اور سر پر سہرا سجایا، یہ جانتے ہوئے بھی سہرے کے پھول کھلتے ہی گھر کے ساتھ قبرستان میں بھی ایک قبر کا اضافہ بہت جلد ہو جائے گا۔ چند ہی دن بعد ہمارے گھر بھی احسن بھیا والی کہانی دہرائی گئی، چونکہ وہ ہی رشتہ دوبارہ دوسری شکل میں وجود میں آ گیا تھا، ان دنوں اذیت تو اماں کو پہنچانی جارہی تھی لیکن شکایت میری بیوی کو تھی۔

فرما! اماں کی گندگی کو میں برداشت نہیں کر سکتی ہوں، ہر دم کھانسا، کھانکا اور ساتھ ہی اگالہ ان بھی پاس ہی دکھ لیا ہے۔ پھر ہر دم آوازیں لگنا، یہ دے دو، وہ دکھ دو، میں کوئی آلیا ماسی نہیں ہوں۔

میں اسے سمجھانے کی ہر بار کوشش کرتا، ساتھ میں یہ بھی کہتا کہ دیکھ اماں کا بڑھاپا ہے اور بڑھاپے کسی بیماری سے کم نہیں، وہ بے چاری کس طرح اپنا لڑتا وجود سنبھالتی اور اپنے تمام کام زیادہ تر خود ہی کرتی ہیں، پھر بھی تمہیں شکایت ہے۔ لیکن اس پر کوئی اثر نہیں ہوتا اور میں جیڑ پختا ہوا باہر نکل جاتا۔

اب بار ہمارے گھر کچھ نیا ہوا، وہ اس طرح کہ اماں در بدر ہونے سے بچ گئیں اور

بزرگوں کا ہاتھ تھامنے

ان کی دعاؤں کے نذرانے
عاقبت سنوار دیں گے

صابحہ عمران

بزرگ گھر کی رونق اور باعثِ رحمت ہوتے ہیں۔ ہمارا مذہب بھی ہمیں یہی سکھاتا ہے کہ بزرگوں کی عزت اور خدمت کریں ہم یہ بھول گئے ہیں کہ وہ لوگ خوش قسمت ہوتے ہیں جو اپنے والدین اور بزرگوں کی خدمت کر کے اپنی آخرت اور دنیا سنوار لیتے ہیں۔ بد قسمتی سے ہم روز بروز مغربی طرزِ زندگی کو اپناتے جا رہے ہیں جہاں خاندان اور اخلاقیات دونوں ختم کی جا چکی ہیں۔ دورِ ممت جا بے چند عشرے قبلِ فارغِ اوقات میں بچے کیل، انٹرنیٹ، ویڈیو گیمز وغیرہ سے دل بہلانے کے بجائے دادا، دادی، نانا، نانی کے پاس جمع ہو جاتے تھے اور ان سے قصے کہانیاں سنا کرتے تھے جن کا اختتام ہمیشہ کسی اخلاقی قدر سے وابستہ ہوتا۔ الف لیلیٰ، راجا رانی، نازن، عمر و عیار، حاتم طائی وغیرہ کی کہانیاں بچوں کو اخلاقی اقدار بھی سکھاتی تھیں اور نیکی کی ترغیب بھی دیتی تھیں۔ اسوہ رسول، انبیاء اور صحابہؓ کی روشن مثالیں دیگر بزرگ بچوں کو نیکی، دین اور اخلاقیات سکھاتے تھے۔ بزرگ بچوں کو نماز، کلمے اور سورتیں بھی یاد کرواتے تھے لیکن آج یہ سب کچھ ایک خواب بن چکا ہے۔ بزرگ والدین کی حکیمانہ باتیں، دادی نانی کی لوریاں سب پس پردہ چلی گئی ہیں۔ ٹی وی، کیبل، کمپیوٹر نے ہماری معاشرتی اور سماجی زندگی کے حسن کو گھٹا دیا ہے۔ اب بیشتر بزرگ تنہائی کا شکار ہیں۔ ان کی اولاد کو تو مصروفیات اور غم روزگار نے ان سے دور کر ہی دیا ہے، اولاد کی اولاد بھی والدین کی روش پر چلتے ہوئے بزرگوں کے پاس بیٹھنا، انہیں وقت دینا یہاں تک کہ ان کی عزت اور احترام کرنا بھی غیر ضروری خیال کرتی ہے۔

معمولاتِ زندگی سے عملی طور پر محفل ہو جانے کا احساس، نفسیاتی اور ذہنی امراض میں مبتلا کر دیتا ہے۔ انسان میں عمر ڈھلنے کے ساتھ ساتھ بہت سی جسمانی تبدیلیاں بھی رونما ہوتی ہیں وہ جسمانی طور پر بھی کمزور ہوتے چلے جاتے ہیں۔ ساتھ ساتھ نفسیاتی طور پر بھی وباؤ کا شکار ہوتے ہیں اور خود کو مریض اور تنہا محسوس کرنے لگتے ہیں اور پھر اگر اولاد کے پاس انہیں دینے کے لئے وقت، عزت، احترام نہ ہو تو اولاد کا منفی رویہ ان کی پریشانی بڑھا دیتا ہے۔ لہٰذا فکر یہ تو یہ ہے

کہ اولاد باؤسز جو پہلے مغرب کا خاصا تھے۔ اب ہمارے ملک میں ان کی تعداد بڑھنے لگی ہے۔ ناخلف اولادیں اپنے والدین کو اولاد باؤسز یا ایڈھی ہوم چھوڑ آتی ہیں اور ان کی خبر گیری تو دور کی بات کبھی وہ یہ جاننے کی کوشش بھی نہیں کرتے کہ ان کے والدین کس حال میں ہیں؟

والدین تو گھر کا سکون اور رونق ہوتے ہیں۔ باپ کی ناراضگی کو خدا کی ناراضگی اور ماں کے قدموں تلے جنت رکھنے والے رب نے ایسے ہی تو انہیں درج نہیں دے دیا۔ یہ تو وہ ہستیاں ہیں جو ابھی اپنی نیندیں حرام کر کے والد کو میٹھی نیند دینے کا انتظام کرتی ہیں، اپنی خواہشوں اور ضروریات کو پس پشت ڈال کر اولاد کی خواہش پوری کرتی ہیں۔ والدین تو وہ ہستیاں ہیں جن کے آواز دینے پر نماز توڑ دینے یا مختصر کر دینے تک کا حکم ہے۔ ماں باپ کی نافرمانی گناہ کبیرہ میں سے ہے۔

اکیلے ماں باپ دس بچوں کو پالتے ہیں مگر بڑھاپے میں ان کی دو روٹیاں اولاد سے بھاری پڑ جاتی ہیں۔ ماں باپ سے زبان درازی کو خوبی سمجھنے والی یہ نئی نسل مکافاتِ عمل سے بے خبر ہے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ والدین اور بزرگ ہی ہمارا سرمایہ اور ان کی خدمت و اطاعت دنیا و آخرت میں کامیابی کی کنجی ہے۔ ہمیں کیا معلوم ہماری

اپنی زندگی کتنی ہے؟ اور کاٹنے بوکر بھول توں نہیں سکتے سو اگر آپ کے سروں پر ماں باپ، دادا، دادی یا نانا، نانی جیسے رشتوں کا سایہ ہے تو ان کی قدر کریں۔ ان کی قدر و قیمت ان سے پوچھیں جو ان شفقتوں سے محروم ہیں۔ اپنے بزرگوں کا جس قدر ہو سکے خیال رکھیں۔ ان کی خدمت کریں، انہیں وقت دیں آپ کتنے ہی مصروف کیوں نہ ہوں والدین کے لئے وقت نکالنا آپ کی اخلاقی ذمہ داری ہی نہیں فرض بھی ہے۔ اپنے بزرگوں سے ہمیشہ شائستگی اور نرمی سے بات کریں۔ ان کی ضروریات پورا کرنا آپ کا فرض ہے جس طرح انہوں نے آپ کے بچپن میں آپ کی ضروریات کا خیال رکھا آپ کا فرض بنتا ہے کہ آپ انہیں بوجھ نہ سمجھیں۔ ان سے گفتگو کریں تاکہ وہ تنہائی محسوس نہ کریں۔ عمر کا کوئی دور ایسا نہیں ہوتا جب انسان کو والدین اور بزرگوں کی دعاؤں کی ضرورت نہ ہو۔ اولاد کیوں یہ بھول جاتی ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اسے بھی اولاد عطا کر رکھی ہے اور وہ بھی ایسی ہی آزمائش کے لئے ہے۔ آج اگر آپ اپنی اولاد کے سامنے اپنے والدین اور بزرگوں سے اچھا برتاؤ کریں گے تو کل آپ کی اولاد بھی آپ ساتھ اچھا برتاؤ کرے گی۔ سائل سے کام نہ لیں جو وقت ہاتھ میں ہے اسے تمام لیں اور اپنی کوتاہیوں کا ازالہ کر لیں۔



ایکٹوٹی بکس

بچوں کو مستعد رکھتی ہیں

ان کی مدد سے بچوں کی تخلیقی
صلاحیتوں کو ابھاریے

زیادہ ان کتب میں دلچسپی لینے گئے۔ تعلیم کا مقصد علم کا دائرہ کار وسیع کرنا ہی ہوتا ہے اور اس طرح ہمارے بچوں کی ذہنی اور جسمانی نشوونما قدرے بہتر انداز میں ہو رہی ہے۔ یہ کتب Fun & Learn کے نقطہ نظر اور غیر نصابی بلکہ بہت حد تک عمومی تخلیقی سرگرمیوں کو فروغ دے رہی ہیں۔ ان باتوں کی تصویر کتابوں میں جہاں رنگوں کی برکھاتری ہوتی ہے وہیں کرافٹس کی مدد سے تخلیقی و علمی صلاحیتوں کو اجاگر ہونے میں مدد ملتی ہے۔ انہی پرکشش کتابوں کی بدولت بچے کی ذہنی استعداد میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

آج کل بچوں کو درسی کتب کے ساتھ ساتھ Activity Books بھی دی جاتی ہیں اور ڈرائنگ کی کتابیں اس کے علاوہ ہوتی ہیں۔ یہ مواد تخلیقی اور تربیتی کاوشوں کو پرکھنے اور شخصیت کو منظم اور متحرک یا مستعد رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ نئی زبان یا زبان غیر سمجھنے کے لئے، سائنس یا اردو کی اصطلاحات کو سمجھنے کے لئے یہ کتابیں اپنی حیثیت میں بہترین پیمانہ ہوتی ہیں۔

ایکٹوٹی بکس اور مزاج کا ٹھہراؤ :

سوچنے سمجھنے کی صلاحیتوں کو پروان چڑھانے اور تنھکے ماندے ذہن کو تازہ دم کرتے ہوئے آپ بچے کو ان کتابوں میں محو کر سکتے ہیں۔ خاص کر ایسے بچے جو بہت غصیلے ہوں انہیں آرٹ، ڈرائنگ اور دیگر فنون لطیفہ جیسی سرگرمیوں میں مصروف رکھ کر ان کے مزاج میں ٹھہراؤ اور نظم و ضبط لایا جاسکتا ہے۔ بچے کو مستعد رکھ کر اس کی پریشانیوں کو کم کی جاسکتی ہیں۔

آج آپ اپنے بچوں کی Activity Books نکال کر دیکھئے۔ ان میں رنگوں، نئے الفاظ، مختلف جانوروں اور اشیاء کی اشکال، مختلف خطوط کی لکیریں، نشانات، علامتیں اور مختلف پیشوں کی ابتدائی معلومات اور سلیبس کے مطابق باہر کر فراہم کی جانے والی معلومات دلکش اور تخلیقی انفرادیت کے ساتھ دی گئی ہے۔ آج سے 25 برس پہلے یہ طریقہ تدریس اس جدید شکل میں نظر نہیں آتا تھا پھر ایک دور آیا جب سیاہ اور سفید سادہ سے کاغذ پر یہی تخلیقی سرگرمیاں پیش کی جانے لگیں مگر اب پرنٹرز نے چمکدار آرٹ پیپر پر اسی مواد کو زیادہ بہتر بنا کر باتوں پر شائع کیا تو ہمارے بچے درسی کتب سے

انسان اور جانوروں میں فرق بنیادی طور پر دماغ ہی کا ہوتا ہے۔ اکثر حیوانوں میں یکسانیت ہونے کے باوجود انسان جانوروں سے ممتاز اور اشرف المخلوقات ہوتا ہے۔ اس میں سوچنے اور سمجھنے کی صلاحیت ہوتی ہے اور سائنسدان یہ بات ثابت کرتے ہیں کہ ایک کم عمر بچہ بھی سوچنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

اپنی پیدائش سے سات اور آٹھ برس کی عمر تک یہ تخلیقی صلاحیتیں بہت تیزی سے پروان چڑھتی ہیں۔ ہر بچہ بہت حد تک تخلیقی دماغ کا حامل ہوتا ہے مگر شرط یہ ہے کہ اس کی درست سمت میں رہنمائی کی جائے۔ عام طور پر والدین شخصیت کے اس پہلو پر کم توجہ دیتے ہیں۔ جب کوئی بچہ اپنے طور پر کوئی کام کرتا ہے یا تخلیقی طور پر سرگرم ہوتا ہے تو اس کی حوصلہ افزائی نہیں کی جاتی۔ یہ روک ٹوک اور تنقید بچے کی شخصیت کو متحرک، فعال اور سرگرم نہیں رہنے دیتی۔

اکثر بڑے یہ کہتے سنا جاتے ہیں کہ وہ بچپن میں کچھ اور بننا چاہتے تھے مگر والدین کی خواہش پر کچھ اور نظریے سے پڑھنے لگے اور یوں ان کا کیریئر یعنی مستقبل بنی مشکل میں ڈھل گیا۔ کچھ بچے بڑے ہو کر یہ بھی کہتے سنا گئے کہ والدین انہیں ڈاکٹر یا انجینئر بنانا چاہتے تھے مگر وہ گلوکار، مینسٹر یا آرٹسٹ بن گئے چنانچہ ابتدائی عمر میں ہر بچے پر توجہ دینے کے باوجود بچے کی چھٹی ہوئی صلاحیتیں نئے انداز سے ظاہر ہو سکتی ہیں۔

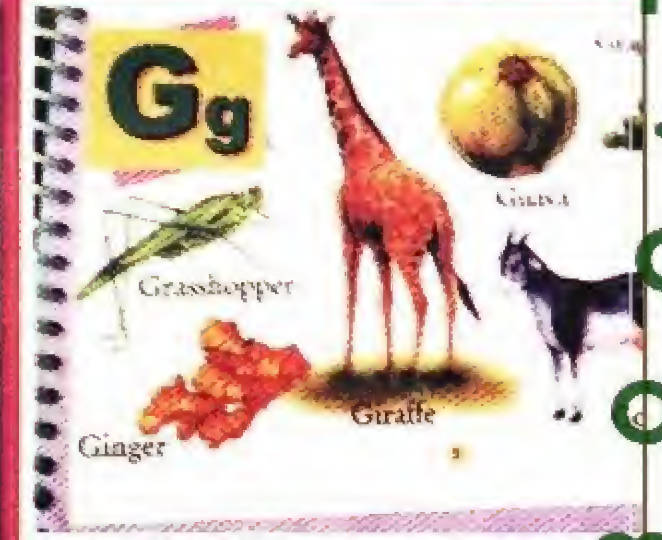
کیریئر کا ونسلنگ میں والدین کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ اپنے بچے کو مختلف کاموں سے روکنے کے بجائے انہیں اپنے خیالات کا اظہار کرنے کی مکمل آزادی دی جائے وگرنہ اس کا بچے کی تخلیقی صلاحیتوں پر نہایت منفی اثر پڑ سکتا ہے۔ ممکن ہے کہ والدین بچے کی صلاحیتوں کو جانچنے میں ناکام رہیں جو موزک، آرٹ یا کھیل کی شکل میں ہو سکتی ہیں۔

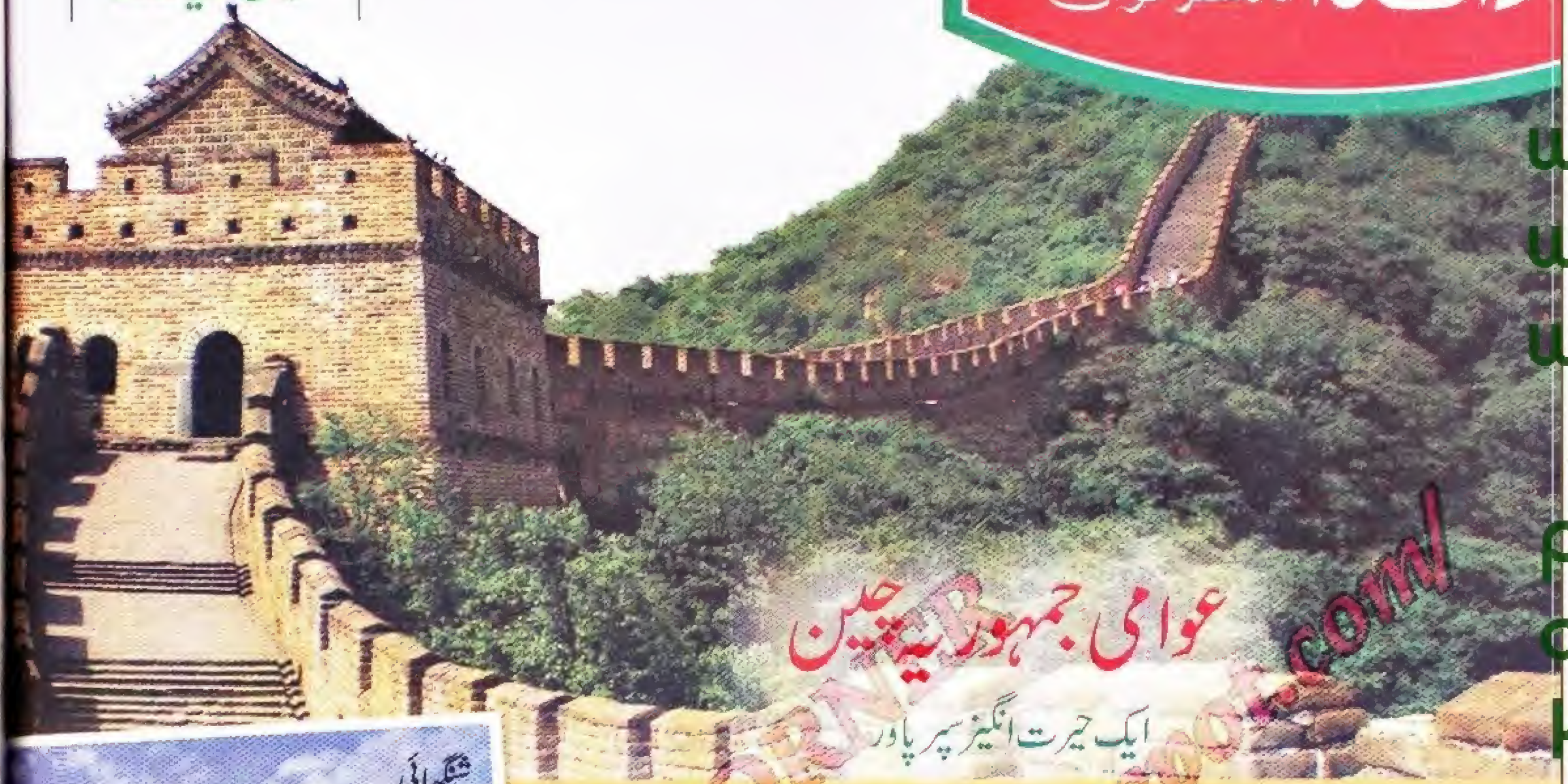
آڈیو ویڈیو سمجھنے اور جانچنے کے نئے مرحلے :

ایک چار سال کے بچے کو نوٹنگ بکس یعنی آوازوں کی ریکارڈنگ کی مدد سے الفاظ کے تلفظ اور بچے Spellings یاد کروائے جاسکتے ہیں اور یہ طریقہ بہت کامیاب رہتا ہے۔ ان آوازیں کتابوں کے ساتھ بچوں کو تعلیمی اور تدریسی امور کے ساتھ ساتھ حفظان صحت، ورزش، اچھی غذا، آداب معاشرت اور پالتو جانوروں سے محبت کرنا بھی سکھایا جاسکتا ہے۔

یاد رکھنے کی بات :

بچے فطری طور پر اچھے، برے یا بد تمیز نہیں ہوتے۔ ہر بچے کو ایسا ماحول دیا جانا چاہئے جہاں وہ اپنی بہتر پرورش کر سکے۔ اس رجحان کو ایک بھرپور عزم کے ساتھ مضبوطی دی جاسکتی ہے کہ اچھی تعلیم کا مقصد لوگوں کو منتشر کرنے کی بجائے یکجا کرنا ہے۔

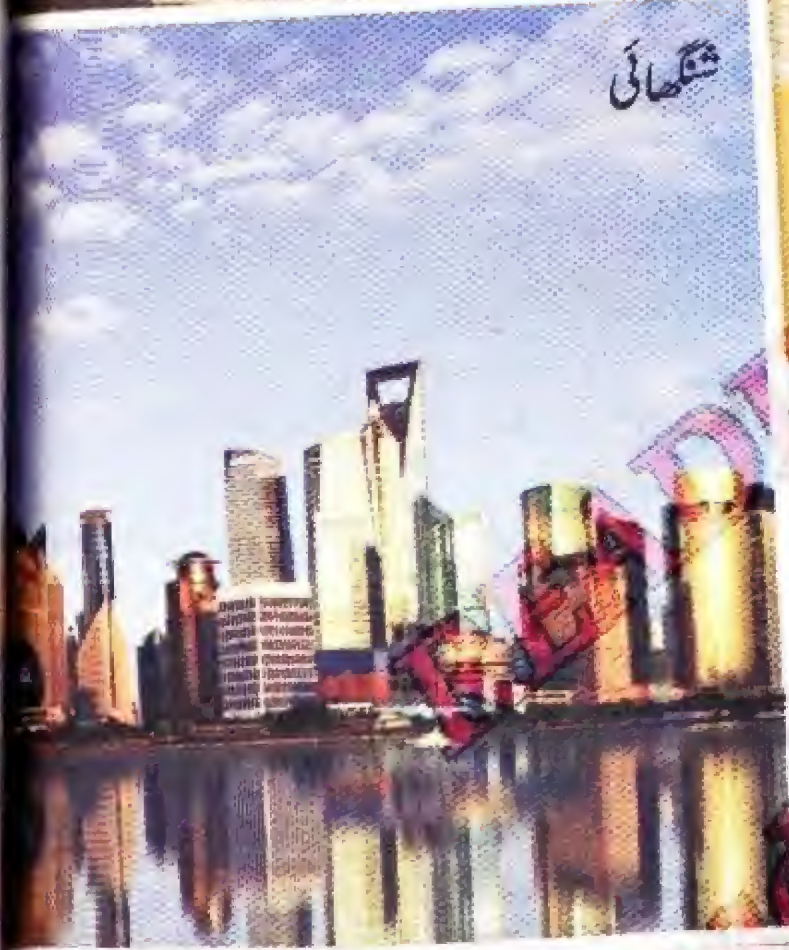




عوامی جمہوریہ چین

ایک حیرت انگیز سپر پاور

چین ہمارا دوست ملک ہے۔ پاک چین دوستی زندہ باد اب ایک نعرہ ہی نہیں حقیقت بن چکی ہے۔ تاریخ کا رخ موڑ دینے والی یہ سپر پاور اپنے لیڈر ماؤزے تنک کی سربراہی میں ایک ایسی قوت بن کر ابھری جس نے دنیا کو حیران اور ششدر کر دیا اب دنیا کی کسی مملکت میں چلے جائے آپ کو چاہا کر انڈیا کیٹ پر راج کرتا نظر آئے گا۔



شنگھائی



چلڈرن پالیس

بڑھ چڑھ کر حسد لیا تھا اور جانوں کی قربانیاں دی تھیں۔

جب آپ 60 کلومیٹر بلندی پر جا کر دھرتی کے قدرتی مناظر کا نظارہ کرتے ہیں تو اس علاقے کا جہاں تپتی اور روانوی زاویوں کا حسن نگاہیں خیرہ کر دیتا ہے۔

شنگھائی Shanghai

اپنے حسن میں بے مثال یہ شہر خوبصورت سبزہ زار، جدید صنعت و حرفت کے مراکز، کاروباری مصروفیات، تعلیمی مراکز، ریسٹوران اور بین الاقوامی ہوائی اڈے کی وجہ سے دنیا سے منسلک ہے۔ اربن پلاننگ پیپلز اسکوائر ایک جدید طرز کی عمارت ہے جہاں ہزار برس پرانے شنگھائی سے لے کر 2020 تک کی منصوبہ بندی دیکھی جاسکتی ہے۔

چلڈرن پالیس Children's Palace

یہاں بچوں کو فنون لطیفہ کی تربیت دی جاتی ہے۔ 1955ء میں چین کی پہلی خاتون اول نے چلڈرن ویلفیئر انسٹیٹیوٹ کے چلڈرن پالیس کی بنیاد رکھی۔ جو شروع میں بے بی کینٹر سینٹر کی مانند تھا اور یہاں ملازمت پیش ماؤں کے بچے ان کے اوقات میں قیام کرتے اور مختلف فنون سیکھتے تھے۔ آج بھی یہ مرکز کم و بیش انہی اغراض و مقاصد کے ساتھ کام کر رہا ہے۔ 16-6 برس کی عمر کے بچے ہفتے میں ایک بار اپنے فارغ وقت میں یہاں آتے ہیں۔ یہاں سوشل میڈیا، صحافت، موسیقی، رقص، آرٹس اینڈ کرافٹس، مصوری، عکاسی اور مجسمہ سازی کے فنون سکھائے جاتے ہیں۔

آج عوامی جمہوریہ چین دنیا کی دوسری اور اہم سپر پاور سلطنت ہے جسے کثیر آبادی ریاستوں کا گڑھ کہا جائے تو غلط نہ ہوگا۔ 9.6 ملین اسکوائر کلومیٹر کے رقبے پر مشتمل یہ مشرقی ایشیائی ریاست دنیا کی دوسری بڑی سپر پاور ہے۔ یہاں کیونسٹ پارٹی آف چائنا کی حکومت ہے۔ ویسے تو 22 صوبوں پر مشتمل اس وسیع و عریض سلطنت میں دیکھنے کو بہت کچھ ہے ان وصفحات میں اگر سب کا تذکرہ کرنا تو ممکن نہیں ہم پیچیدہ پیچیدہ جگہوں کا حوالہ دے رہے ہیں...

دیوار چین China Wall

یہ 7 ویں صدی عیسویں سے قائم ہونے والی دیوار ہے جسے 2007ء میں دنیا کے سات عجوبوں کی فہرست میں شامل کیا گیا۔ اس وقت اس گلوبل ورنلک پر حیرت کا اظہار بھی کیا گیا تھا کیونکہ دیوار چین کوئی نئی تعمیراتی عمارت یا عجوبہ نہیں لیکن دنیا نے تعمیرات میں اس کے بعد ایسی کوئی انوکھی عمارت وجود میں نہیں آ سکی۔ یہ 8,850 کلومیٹر طویل دیوار Wei Qi Loei Zhao Zhongshan ریاستوں کے ارد گرد حفاظتی تعمیرات لکڑی کے خوشنما پشٹوں کی مدد سے بھی آراستہ کر دی گئی ہے۔ یہ بات دلچسپی سے خالی نہیں کہ چاند سے نظر آنے والا کرہ ارض کا واحد مقام دیوار چین ہے۔ اس دیوار کو دیکھنے کے لئے دور دور سے سیاح آتے ہیں۔ روایت ہے کہ اہل چین نے منگولوں سے تحفظ کے لئے یہ دیوار تعمیر کی تھی۔ شاہراہ ریشم کی طرح دیوار چین کی تعمیر میں بھی ہزاروں نہیں لاکھوں کارکنوں نے اپنی جان کا نذرانہ پیش کیا تھا۔ شاہراہ ریشم پشاور اور گلگت سے ہوتی ہوئی چین کے شہر بیجنگ تک جاتے تھے جسے پاکستانیوں نے بھی اس شاہراہ کی تعمیر میں

اورینٹل پریل ٹاور



اورینٹل پریل ٹاور The Oriental Pearl Tower

اوتاگ کے علاقے میں واقع پریل ٹاور 468 میٹر بلند ہے جو ایشیا میں بلند ترین ٹاورز میں تیسرے نمبر پر شمار کیا جاتا ہے۔ یہ شلٹ نمائندوں پر کھڑا ہے۔ جس کے وسطی حصے میں تین دائرے ہیں۔ خوبصورت جھلکاتے قلعے اور روشنیاں شام گئے سے رات تک دلکش تاثر دیتے ہیں۔ یہاں کے عجائب گھر میں شنگھائی کی جدوجہد آزادی کے مختلف ادوار کی منظر کشی کی گئی ہے۔



سوئیٹ ہال فیسٹیول، منہ میٹھا کرنا ہے تو چین کو چلیں

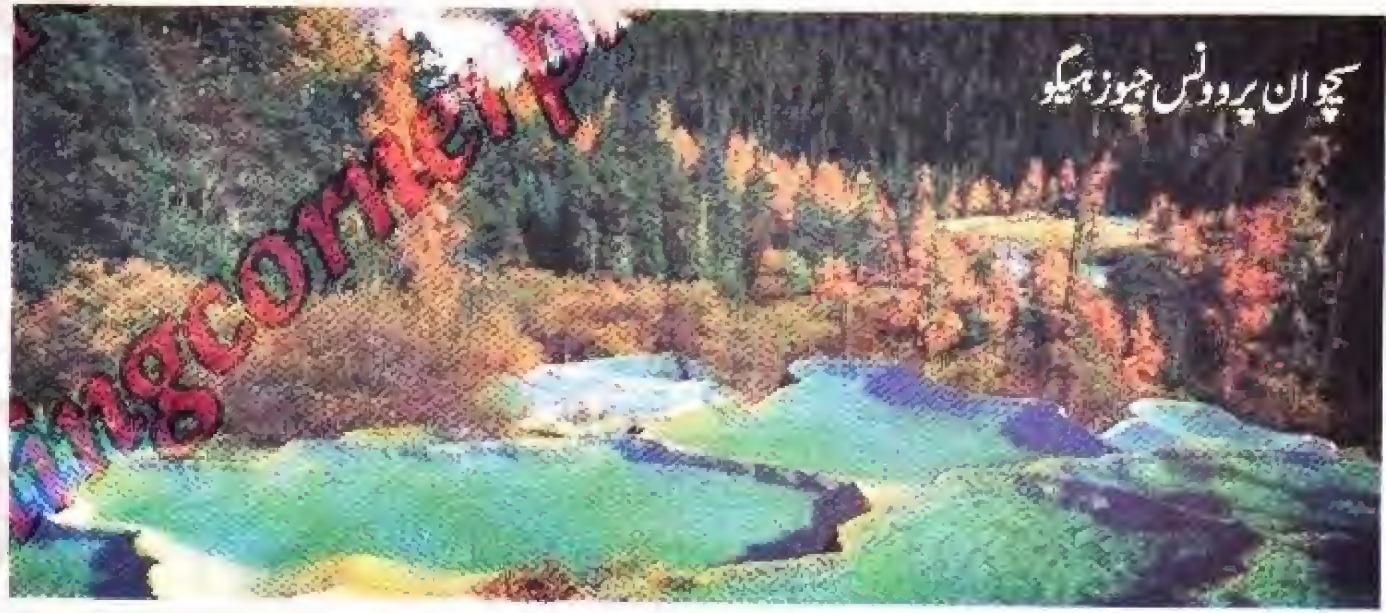
اگر آپ اپنا منہ میٹھا کرنے کے ساتھ ساتھ رنگ رنگ میلے کا لطف اٹھانا چاہتے ہیں تو چین کا سفر کریں جہاں روایتی سوئیٹ ہال فیسٹیول ہزاروں لوگوں کو اپنی جانب کھینچ رہا ہے۔ چین کے شہر ونگ صوبے میں سوئیٹ ہال فیسٹیول کا آغاز دھول کی تھاپ اور روایتی ڈانس سے ہوتا ہے۔ فضا میں سرخ غبار سے چھوڑے جاتے ہیں۔ میلے میں دنیا بھر سے آنے والے سیاحوں سمیت مقامی افراد بھی شرکت کرتے ہیں اور شیرے میں ڈوبی مزے دار مٹھائیوں سے خوب انصاف کرتے ہیں۔



کارن بلیکٹ منہ

چینی ذائقے

چائیز کھانے نہ صرف چین بلکہ پاکستان، ہندوستان، تائیوان، کوریا، ہانگ کانگ اور دیگر علاقوں میں بے حد پسند کئے جاتے ہیں حتیٰ کہ برطانیہ اور امریکہ میں بھی چائیز ریسٹوران قائم ہو چکے ہیں۔ اہل چین 4 فیادی اسٹائل کے کھانے پسند کرتے ہیں مثلاً پیچنگ اسٹائل، شنگھائی سی شان اور کیو نیو شامل ہیں۔ قدیم چین ہی کیا آج بھی یہاں کھانا



سچوان پروونس جیوزہیکو

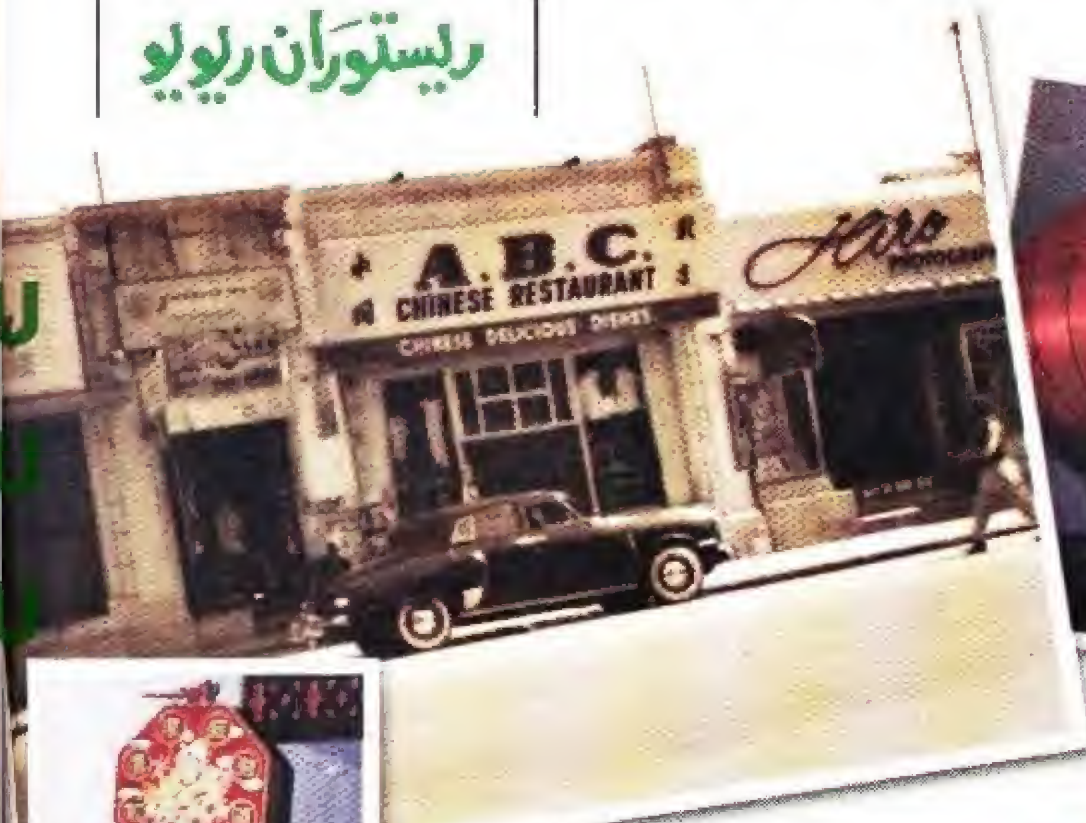
Sichuan Province Jiuzhaigou سچوان پروونس جیوزہیکو

اب تک آپ نے نرسری رائٹر میں شہنشاہوں کی طلماساتی اور رومانوی داستانوں کو پڑھا ہوگا۔ اب اگر آپ کو چین جانے کا موقع ملے تو یہاں اس جگہ فیری لینڈ جیسا اسپاٹ آپ کو ایک بار پھر کتابی دنیا میں لے جائے گا۔ جھرنے، ہریالی، آبشار یہ سب کچھ سرت اور سکون کے احساس سے لبریز آپ کو خوش آمدید کہیں گے۔

• کیا آپ جانتے ہیں کہ چین میں گرین ٹی اور سادہ قبوہ بڑے شوق سے پیا اور پلایا جاتا ہے۔ متعدد ایسی دکانیں ہیں جہاں قدیم تہذیب کے مطابق ہر گاہک کو سب سے پہلے چائے پیش کی جاتی ہے۔ کہتے ہیں کہ ان باذوق خریداروں کے جھرمٹ میں لارابش اور Oprah Winfrey نے چائے نوش کر کے مقامی دکانداروں کا مورال بلند کیا تھا۔ بلاشبہ عوامی جمہوریہ چین بلارنگ نسل یہ انسان سے محبت کرنے کا کچھ اپنائے ہوئے ہے مگر ذاتی حیثیت میں وہ اپنی صحت کا بہت خیال رکھنے والی قوم بھی ہے۔



• چین ایسا صنعتی ملک ہے جہاں ارز اس ترین اشیاء معیار کے سمجھوتے کے ساتھ بھی بڑی شان اور وقار کے ساتھ خریدی جاتی ہے۔ چائے، سٹیکس، دسی، کچے، پرفیومز سے لے کر قیمتی گینوں، زیورات، ملبوسات خاص کر بیٹھی کپڑا جو چینی مٹفیس کے ساتھ کہ جس میں نازک پھول پتوں کے علاوہ ڈریگنوں کی علامتوں کا استعمال کیا گیا ہے۔



چائیز کھانوں کے ماہرین پاکستانیوں کی حس ذائقہ کی پہچان رکھتے ہیں

مہین پاکستان کا اہم ترین مسابقتی مقابلہ ہے جس سے دوستی کی ہم مثالیں دیا کرتے ہیں اس وقت کو ہم کہہ جالیں سے بلند اور شیرینی سے گہری قرار دیتے ہیں۔ قومی دفاع کا مسئلہ ہو عیس اپنی سرحدوں کی حفاظت کے لئے وطن پر کار، قوت جین کی صنعتیں ہماری ضروریات پوری کرتی ہیں اس دوست ملک نے بھارت کے ساتھ جنگ ہو سیلاب ہو یا زلزلہ ہر لمحہ ہماری مدد کی۔ اس سے زیادہ بڑی مثال اور کیا ہو سکتی ہے کہ جب امریکہ کو چین سے تعلقات بہتر کرنے کا خیال آیا تو اس نے پاکستان کی مدد طلب کی۔ یہ بھی ایک وجہ ہے کہ ہر پاکستانی اسے بڑے احترام اور قدر کی نگاہ سے دیکھتا ہے۔ دونوں ملکوں میں مقامی تاجر کاروبار کر رہے ہیں۔ پاکستان میں چائیز کھانوں کی صنعت بھی اس سلسلے کی ایک کڑی ہے۔

Zhou Enlai نے پاکستانیوں کی حس ذائقہ کو پہچان کر یہاں Cantonese Cuisine متعارف کرایا جو ابتداء سے آج تک یہاں مقبول ہے۔ آج کل جتنا کریز برگرز، پزا اور دیگر ملکوں کے کھانوں کا ہے کبھی چائیز کا اسی شدت سے نوجوانوں میں پایا جاتا تھا۔ آج بھی گھریلو خواتین اپنی بیویوں کو پاکستانی اور دیگر کھانوں کے علاوہ چائیز کو کنگ میں مہارت دلا نا پسند کرتی ہیں۔ اس طرح چائیز کھانے ریستورانوں سے نکل کر اعلیٰ اور درمیانی طبقات کے کچن کا عام مہینو بن گئے ہیں۔

ریستورنٹ کامیابی سے چلایا۔ ان کی وفات چند برس پہلے ہوئی مگر کراچی کے شیفر کہتے ہیں کہ اگر یہ شخص ابتداء میں ہمیں چائیز پکوان تیار کرتا نہ بتاتا تو آج ہم تو رے، بریانی سے آگے نہ بڑھ پاتے، خیر اب تو برصغیر ہندو پاک کے کھانے بھی تاریخی روایتوں سے آگے ارتقاء کی منزلیں طے کر چکے ہیں۔ کئی بھولے بسرے اور مختلف خطوں کے کھانے جغرافیائی حدیں عبور کر کے دوسرے مقامات پر مقبول ہو گئے ہیں۔ دہلی کی نہاری اب پاکستان کے کئی شہروں میں پکائی جانے لگی ہے تو چائیز کھانے پاکستان میں کیوں مقبول نہ ہوتے۔

ڈالڈا کا دسترخوان نومبر 2014ء کے شمارے کے لئے ہم نے متعدد چائیز ریستورنٹس سے رابطہ کیا اور دلچسپ بات یہ ہوئی کہ کم و بیش سب ہی نے ایک صاحب Zhou Enlai کا ذکر کیا۔ وہ یا تو ان کے باپ دادا کے استاد رہے تھے یا کبھی نہ کبھی ان کے خاندان کے دیگر پکانے والوں کے ساتھ کام کرتے رہے تھے۔ 1930 Zhou Enlaiء میں کراچی آئے تھے اور یہاں صدر کے علاقے زیب النساء اسٹریٹ پر جو اس زمانے میں الفنس اسٹریٹ کہلاتی تھی۔ یہاں ABC ریستورنٹ قائم کر کے چائیز کھانوں کا کاروبار شروع کیا۔ انہوں نے 1988ء تک یہ

کراچی

YUAN TUNG گزشتہ 25 برس سے کراچی کے بارونق علاقے طارق روڈ کی کمرشل لین سے ذرا ہٹ کر واقع ہے۔ ان کے شیفر YUAN کا کہنا تھا "میں اٹھارہ برس کا تھا جب کراچی آیا تھا۔ پکانا میرے لئے مسئلہ نہیں تھا۔ میں اپنی فیملی کے لئے شکھائی میں خود کھانا پکا تا رہا تھا مگر یہاں کچھ چینی ساتھیوں کے اصرار پر اس کاروبار سے منسلک ہو گیا۔ میں خاندان والوں کو 15 دن کی رخصت کا کہہ کر آیا تھا اور پھر 15 برس بعد واپس گیا تو وہاں دل نہ لگا۔ شاید اس کی وجہ یہی ہے کہ پاکستان سے مجھے بہت محبت ملی تھی۔ پاکستانی جب کھانا پسند کرتے ہیں تو ان کی آنکھوں میں خوشی اور طمانیت کے تاثرات ہوتے ہیں۔ خاص کر خواتین ہم سے ریسپی پوچھا کرتی ہیں۔"

"برگر اور پزا کلچر چائیز کی قدر کم کر سکا یا نہیں؟"

"چائیز شیفر کی اکثریت کا کہنا ہے جس طرح پاکستانی کھانے کبھی قدر قیمت کھو نہیں سکتے چائیز بھی اپنی پہچان، ذائقہ اور ساکھ برقرار رکھیں گے کیونکہ چائیز جنگ فوڈ نہیں ہے۔"





TUNG NAN رہستورنٹ کراچی میں واقع طارق روڈ کے کمرشل علاقے میں گزشتہ تیس برس سے زائد عرصے سے قائم ہے جسے چائینیز انتظامیہ کے تحت خدمات بہم پہنچاتے ہوئے ایک طویل عرصہ گزرا۔ آج کل یہاں مقامی شیف کام کر رہے ہیں۔ تاہم چینی شیف ٹائی چنگ سے تربیت یافتہ عملے نے ان کے جانے کے بعد کھانے پکانے کے معیار میں تبدیلی نہیں کی ہے۔ یہاں شیف محمد قاسم کا اصل وطن بنگال ہے۔ انہوں نے آواری ٹاور، کراچی، لاہور اور اسلام آباد کے معروف رہستوران China Town، Ginsoy اور دیگر جگہوں پر مختلف حیثیتوں میں کام کیا ہے۔ وہ کہتے ہیں ”میں آج بھی سلیپر بنی شیف محمد ذاکر کے ٹی وی پروگرام وقت نکال کر دیکھتا ہوں خاص کر جب وہ چائینیز کھانے پکانا سکھاتے ہیں۔ میں بھی کانٹینیٹل، جاپانی اور پاکستانی کھانے بنا لیتا ہوں مگر میرا دل شیف ذاکر سے جڑا ہے۔ میں ان سے ایک بار آواری ٹاور ہی میں ملا تھا انہوں نے کہا تھا مولو سو ڈیم یعنی اچھوتو استعمال کرنا چھوڑ دو۔ میں نے چھوڑ دیا سوال نہیں کیا کہ کیوں؟ رفت رفت پکا تا رہا تو پتا چلا کہ اس نمک کے بغیر بھی کھانا ذائقہ دار بنتا ہے۔ کئی رہستورانوں میں ایک Limit میں استعمال ہوتا ہے اور پاکستان میں اب لوگ صحت کا شعور رکھتے ہیں اسی لئے چائینیز شوق سے کھاتے ہیں۔“

لاہور

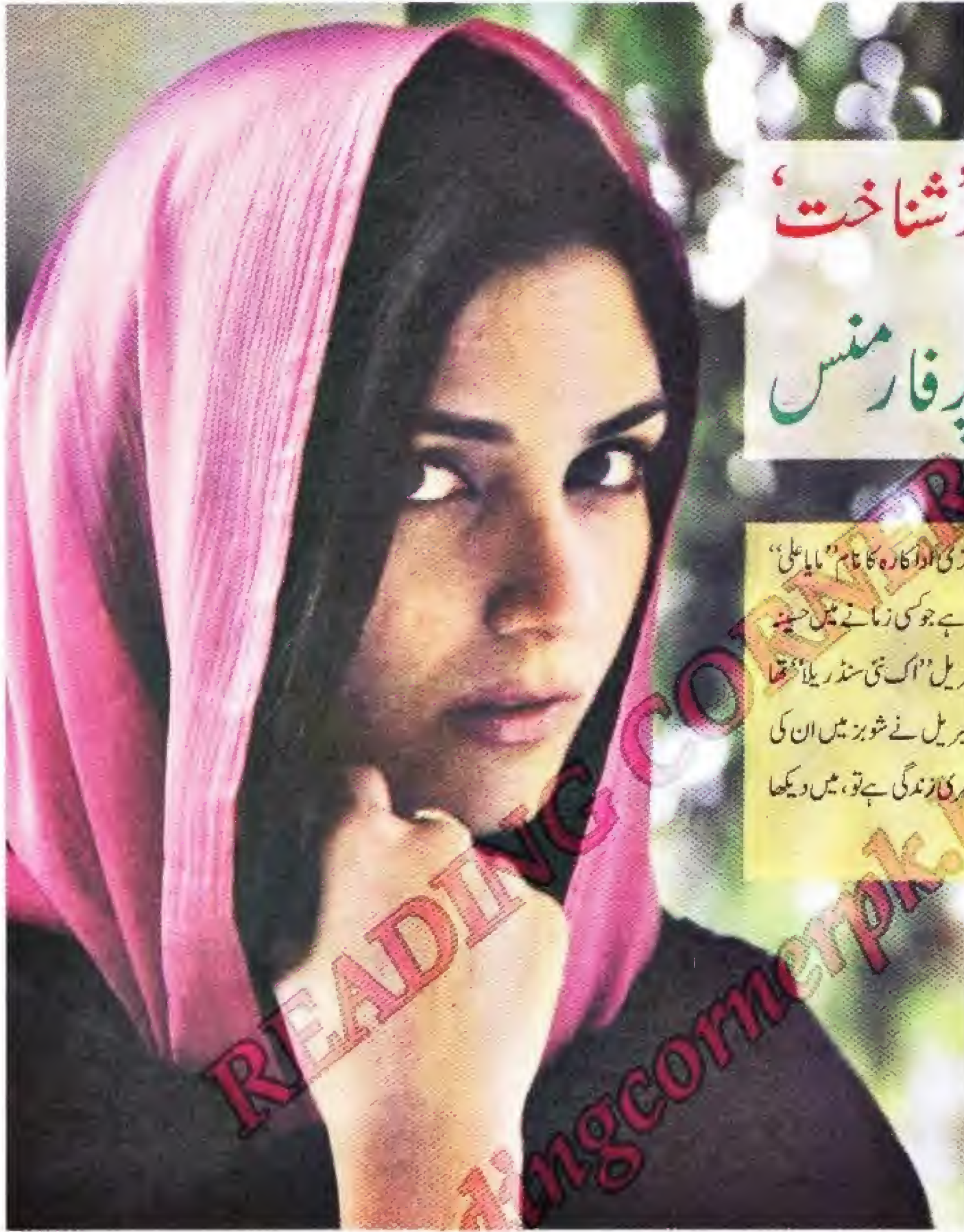
HENG CHANG رہستورنٹ کی لاہور گلیبرگ III اور اسلام آباد میں مرگہ روڈ کے قریب شاخیں قائم ہیں۔ اس رہستورنٹ کے شیف Wong اپنی فیملی کے ساتھ کئی برس پہلے پاکستان شفٹ ہوئے تھے۔ انہیں اسلام آباد کا پرسکون ماحول بہت پسند آیا۔ شروع شروع میں ان کا خیال تھا کہ مختلف جڑی بوٹیاں دستیاب ہونے کی وجہ سے ان کے کھانے ہمارے دیس میں نہیں بن سکتے لیکن ڈھونڈنے سے خدا بھی ملتا ہے۔ یہاں انہیں Bok Choy بھی مل گئی شملہ مرچ اور گوبھیوں کی اقسام تو افریقہ میں موجود ہیں چنانچہ بات بن گئی۔ انہیں ذاتی طور پر Sizzling Platter میں پیش کرنے والے کھانے پسند ہیں اپنی نگرانی میں ان کھانوں کو تیار کراتے ہیں۔ اس رہستورنٹ نے حال ہی میں چائینیز کھانوں کے شائقین کے گھروں پر بھی پکوان تیار کرنے کی سہولت کا آغاز کیا ہے۔ میسر و انگ اپنا سرپرستی میں خدمات بہم پہنچاتے ہیں۔ خاص کر سیاسی شخصیات کے یہاں مدعو ہونے کا اعزاز بھی انہیں حاصل ہے۔

آرائشی خصوصیات:

سفید اور سرخ رنگ کی اشیاء کا استعمال ہر رہستورنٹ میں نظر آتا ہے۔ چائینیز آرائش خانہ ڈرنگون، چائینیز چھاتی خواتین، چینی مصوری کی مخصوص ساخت اور ونڈ چائیم ہر جگہ افراط سے نظر آتے ہیں۔



TAI WAH لاہور کے شیف Seong کا کہنا ہے ”اصل میں پاکستانی کچھ نیا چاہتے رہے ہیں۔ ذائقوں کے لئے چینی کھانے انہیں بہت مختلف لگے اور سبزیوں کی وجہ سے صحت بخش بھی، اس لئے انہیں دوسرے اہم Cuisine کا دھچل گیا۔ ہمارے رہستوران میں روزانہ ڈش نہیں ہوتا۔ ہاں ہم ڈیوڈی سروں میں بھیڑ لگتی ہے جبکہ ہفتے میں دو چھٹیوں یعنی ہفتہ، اتوار اور رہستوران میں تل ہرنے کو جگہ نہیں ملتی۔ میرے ساتھ یہاں نیپال اور بنگال سے آئے ہوئے معاون شیفز بھی کام کر رہے ہیں اور چند مددگار اس کے علاوہ ہیں۔ ہمیں پاکستانیوں کی طرف سے بہت پیار ملا ہے۔ یہ لوگ جب یہاں بچوں کی پارٹیاں یاد کر رہے ہیں اور ہمارے ساتھ تصویر کھینچوانے کی فرمائش کرتے ہیں تو خوشی بھی ہوتی ہے اور اپنے آپ پر فخر بھی۔ میں چاہتا ہوں کہ میرے رہستورنٹ کا نام اسی طرح پیشہ ورانہ خدمات کے عوض اپنی سادہ برقرار رکھے۔“



اک نئی سنڈریلا کے بعد 'شناخت' مایا علی کی مایہ ناز پر فارمنس

شاہین رشید

ڈرامہ سیریل "کھویا کھویا چاند" اور حالیہ سیریل 'شناخت' کی اس مرکزی اداکارہ کا نام "مایا علی" ہے۔ مشرقی ٹیلی ویژن والی اس لڑکی کی اداکاری میں وہی بے ساختہ پن ہے جو کسی زمانے میں حسینہ معین کے ڈراموں کی ہیروئنوں میں ہوا کرتا تھا۔ مایا علی کا پہلا بڑا سیریل "اک نئی سنڈریلا" تھا جس میں ان کی اداکاری نے سب کو ہی بے حد متاثر کیا تھا اور اس سیریل نے شو بزم میں ان کی راہیں ہموار کر دیں۔ آپ نے انہیں کھویا کھویا چاند، رنجش ہی سہی اور میری زندگی ہے تو، میں دیکھا اور آج کل 'شناخت' ان کا مقبول سیریل ہے۔

"ماس کیونکیشن میں ماسٹرز ڈگری لینے کے بعد شو بزم میں آنا آسان ہوا یا مشکل؟"

"شو بزم میں آنا تو میرے لئے مشکل نہیں تھا اور نہ ہی مجھے مشکلات کا سامنا کرنا پڑا کیونکہ جب میں ایک ٹی چینل میں انٹرن شپ کر رہی تھی تو تب ہی مجھے کام کی آفر ہو گئی تھی، لیکن میرے لئے مشکل مرحلہ اپنے والدین خصوصاً والد صاحب سے اجازت لینا تھا کیونکہ بقول ان کے کہ شو بزم کا ماحول اچھا نہیں ہوتا۔ مجھے یاد ہے کہ جب انٹرن شپ کے دوران مجھے کام کی آفر آئی تو میں نے اس نیوز چینل کے لئے کچھ پروگرام کئے تو میرے والد صاحب نے کئی دن تک مجھ سے بات نہیں کی۔ بڑی مشکل سے انہوں نے اپنی ناراضگی ختم کی تھی اور وہ بھی اس شرط پر کہ پہلے اپنی تعلیم مکمل کرو پھر اس فیلڈ کے بارے میں سوچنا۔"

"پھر کیا آپ کی والدہ نے سپورٹ کیا؟"

"جی والدہ نے تو بہت سپورٹ کیا اور یہ بات میں برملا کہوں گی کہ آج میرا جو مقام ہے اس فیلڈ میں اس میں میری والدہ کا بے حد تعاون شامل ہے اور بے شک والد صاحب نے اجازت دی مگر بڑی مشکل سے اور میں نے ان سے یہ وعدہ کیا کہ میں کبھی آپ کے اختیارات کو نہیں چنچاؤں گی اور اپنی حدود

کو کبھی پار نہیں کروں گی۔"

"پہلا بڑا سیریل اک نئی سنڈریلا تھا، کیسا تجربہ رہا؟"

"کیمرے سے تو میری دوستی تھی کیونکہ اس سے پہلے میں "ہم سب امید سے ہیں" کے ایک پروگرام کی میزبانی بھی کی۔ البتہ اداکاری کا تجربہ کچھ کم تھا، اس لئے جب اس سیریل کے لئے آفر آئی اور مجھے معلوم ہوا کہ کہانی مجھ پر ہی Base کرتی ہے تو میں کافی گھبرائی کہ یہ نہیں کیا ہوگا لیکن میرے ڈائریکٹر ہانس حسین نے مجھ سے صرف تسلی دی بلکہ مجھے بہت سمجھایا بھی کہ کس طرح اس کردار کو کرنا ہوگا۔"

"کوئی گڑبڑ ہوئی؟"

"جی ہاں! گڑبڑ تو بہت ہوئی، ایک سین کو کئی کئی بار کرایا گیا۔ ڈائریکٹر

صاحب مطمئن ہی نہیں ہوتے تھے۔ یہ ان ہی کی محنت کا نتیجہ تھا کہ اس سیریل کے آن ایئر آتے ہی مجھے مزید ڈراموں میں کام کی آفرز آنے لگیں۔"

"کھویا کھویا چاند اور دیگر ڈراموں میں آپ کے کردار ایک شوخ و چنچل لڑکی کے ہیں کیا ہمیشہ ایسے ہی کردار کرنا چاہیں گی؟"

"نہیں اب بالکل بھی نہیں، میں ہر طرح کے رول کرنا چاہوں گی اور خاص طور پر ایسے رول کرنا چاہوں گی جو میرے لئے چیلنجنگ ہوں، جس کے لئے مجھے بہت سوچنا پڑے۔ جس کے لئے مجھے بہت محنت کرنی پڑے۔"

”کیا آفر کے بعد اسکرپٹ کا مطالعہ کرتی ہیں؟“

”بالکل کرتی ہوں، کیونکہ اسکرپٹ پڑھ کر ہی اندازہ ہوتا ہے کہ کہانی کتنی جاندار ہے اور جو رد میں آفر ہوا ہے وہ کتنا پادفل ہے اور لوگ اسے کس حد تک پسند کریں گے۔“

”ڈرامہ کب کامیاب ہوتا ہے، مشہور ناموں سے یا کہانی سے؟“

”میری سوچ تو یہ ہے اور محسوس بھی کیا ہے کہ اگر کہانی جاندار ہو اور ڈائریکٹر بہت اچھا ہو تو کوئی وجہ ہی نہیں کہ ڈرامہ کامیاب نہ ہو، جہاں تک اداکاری کا تعلق ہے تو اچھا ڈائریکٹر نے لوگوں سے بھی کام کر دیتا ہے۔“

”کیریئر کے آغاز میں آپ کو اپنی کامیابی کی کتنے فیصد امید تھی؟“

”فیصد؟... میں نے تو ایسا کچھ سوچا بھی نہیں تھا، اس فیلڈ میں آنے کی اجازت مل جانا ہی بہت بڑی بات تھی۔ کامیابی یا ناکامی کے بارے میں تو سوچا بھی نہیں تھا۔“

”پھر ایک دم سے کامیابی پا کر کیا محسوس ہوا؟“

”بہت اچھا... ابھی مجھے اس فیلڈ میں آئے ہوئے تقریباً ڈیڑھ دو سال ہی ہوئے ہیں لیکن نہ صرف مجھے ایک سے ایک اچھا کردار آفر ہوتا ہے بلکہ ناظرین بھی مجھے بہت پسند کرتے ہیں۔ مجھے نہیں معلوم تھا کہ اللہ تعالیٰ نے میرے لئے اس فیلڈ کا انتخاب کیا ہوا ہے۔“

”کیا ڈرامے اور ان کے کردار حقیقی زندگی کے قریب ہوتے ہیں؟“

”میرا خیال تو یہی ہے کہ رائٹر وہی کچھ لکھتا ہے جو وہ دیکھتا ہے۔ تھوڑی بہت فینٹسی تو ڈالنی پڑتی ہے کیونکہ اگر ایسا نہ ہو تو پھر کہانیوں کو ضم کرنا ڈرامہ مشکل ہو جائے اور کردار بھی حقیقی زندگی کے قریب ہی ہوتے ہیں۔“

”کبھی کبھی ڈراموں کے کردار خوابوں کی دنیا کے کردار لگتے ہیں کیا واقعی ایسا ہے؟“

”میں نے کہا تھا کہ ڈراموں میں اور فلموں میں فینٹسی کا ہونا بہت ضروری ہے کیونکہ ہر انسان اپنی زندگی سے بہت کچھ دیکھنا چاہتا ہے اور پھر کون ایسا انسان ہے جو خوابوں کی دنیا میں نہیں رہتا ہو گا یا رہنا پسند نہیں کرتا ہو گا۔“

”آپ رہتی ہیں خوابوں کی دنیا میں؟“

”بالکل رہتی ہوں... ہر انسان اپنے آپ کو تسکین دینے اور خوش رکھنے کے لئے خوابوں کی دنیا میں رہتا ہے تو میری بھی خوابوں کی ایک دنیا ہے مگر ان

خوابوں کو شیر نہیں کرتی بلکہ ان کو حقیقت کا رنگ دینے کی کوشش کرتی ہوں۔“

”آپ نے کہا کہ مجھے نہیں معلوم تھا کہ اللہ تعالیٰ نے میرے لئے اس فیلڈ کا انتخاب کیا ہے تو مانتی ہیں قسمت کو؟“

”قسمت اور محنت دونوں کو مانتی ہوں، قسمت میں جو لکھا ہوتا ہے وہ ملتا ہے مگر کبھی کبھی محنت بھی قسمت پر غالب آ جاتی ہے یعنی ہماری محنت اور لگن سے بھی قسمت بدل جاتی ہے یا بدل سکتی ہے۔“

”پہلے زمانے میں ڈرامہ ایک چینل تک محدود تھا اب چینل بھی بہت اور ڈرامے بھی بہت، کیا کہیں گی اس بارے میں؟“

”پہلے دیکھنے والے بھی محدود تھے، اب اگر چینل بے شمار ہیں اور ڈرامے بھی بے شمار ہیں تو چھ اُسز بھی بے شمار ہیں۔ ہر اچھی چیز پر ریوٹ فوری طور رک جاتا ہے اور جس پر ریوٹ رک جائے وہی پروگرام کامیاب ہوتا ہے۔“

”درآمد شدہ ڈراموں کے بارے میں کیا خیالات ہیں؟“

”یہ ڈرامہ مشکل سوال ہے مگر اتنا ضرور کہوں گی کہ ہمارے یہاں بہت اچھے ڈرامے بن رہے ہیں اور جو مقبول ہو رہے ہیں صرف اس وجہ سے کہ ناظرین انہیں پسند کرتے ہیں۔ ایک زمانے میں لوگ انڈین ڈرامے بھی بہت دیکھتے تھے مگر اب ان کا سحر بالکل ختم ہو گیا ہے کیونکہ اب ہمارے ڈرامے بہت اچھے ہوتے ہیں۔“

”سچ بولنا مشکل ہے یا آسان؟“

”میرے خیال میں سچ بولنا آسان ہے لیکن اس کے نتائج کو سہنا مشکل ہے۔“

”نیوز چینل پر کام کے دوران کیسے تجربے ہوئے کیا لوگ اپنے مسائل شیر کرتے تھے؟“

”بالکل! آج کل تو بھلی، پانی، گیس اور مہنگائی لوگوں کے بنیادی مسائل ہیں جس زمانے میں میں نیوز چینل کے لئے کام کرتی تھی تو ہم جہاں بھی جاتے تھے لوگ اس بات کا شکوہ کرتے تھے کہ حکومت ہمیں ہماری بنیادی سہولتیں بھی نہیں دے رہی ہے۔ غریب اور متوسط طبقے کے لئے تو بہت مشکل حالات ہیں۔“

”یہ بتائیں آپ کی صبح کتنے بجے ہوتی ہے؟“

”کام ہو تو جلدی اٹھ جاتی ہوں اور کام نہ ہو تو پھر ڈراما سے ہی اٹھتی ہوں۔ مجھے بہت صبح صبح اٹھنا پسند نہیں ہے۔“

”عام زندگی میں کیسی ہیں سنجیدہ یا شوخ و چنچل؟“

”سنجیدہ تو خیر میں بالکل بھی نہیں ہوں، شوخ و چنچل آپ مجھے کہہ سکتے ہیں۔“

”اور مزاجاً غصہ ور یا صلح جو؟“

”شوخ، ہر وقت ہنسنے جہانے والی، غصہ ڈراما ہی آتا ہے۔“

”لیکن سے دوستی کیگی یا پکی پکی؟“

”پکی دوستی تو بہت زیادہ نہیں جب ٹائم ملتا ہے یا سوز ہوتا ہے تو پکارتی ہوں۔ ہر وقت لیکن میں گھسے رہنے کا کوئی شوق نہیں ہے۔“

”دوستوں کو زیادہ وقت دیتی ہیں یا گھر والوں کو؟“

”گھر والوں کو... مجھے اپنے گھر والوں کے ساتھ وقت گزارنے کا زیادہ مزہ آتا ہے، فیملی تو فیملی ہی ہوتی ہے۔“



ہمارے ثقافتی اور تہذیبی رنگ

خواتین کی کرکٹ ٹیم کی فقید المیہ کا میاں

پاکستانی خواتین کی کرکٹ ٹیم نے ایشین گیمز میں پاکستان کا سرخ سے بلند کر دیا۔ گرین شرٹس نے اعصاب شکن مقابلے میں بنگلہ دیش کے خلاف کامیابی حاصل کر کے پاکستان کے لئے گولڈ میڈل جیت لیا۔ خواتین کی ٹیم نے T20 ایونٹ میں گولڈ میڈل جیت کر کامیابی سے اپنے اعزاز کا دفاع کیا۔ سحر یہ تاثیر اور ندا کی شاندار بولنگ کی بدولت بنگال ٹائیگرز 9 وکٹوں کے نقصان پر 39 رنز ہاسکی۔ البتہ پاکستانی کھلاڑی والی بال، جوڈو، بیڈمنٹن، فٹ بال، ٹینس، ویٹ لفٹنگ، سوئمنگ اور جمناسٹک میں کوئی کارنامہ نہ دکھاسکے۔



نوجوان قوال احمد صابری کی تقریب پذیرائی

شہید ذوالفقار علی بھٹو کے نام سے معنون اس تعلیمی ادارے ریپسٹ Szabist کے زیر اہتمام محفل سماع منعقد کی گئی جس میں احمد صابری نے اپنی اور اپنے مرحوم والد کی مقبول تواریاں گا کر سماع باندھ دیا۔ نوجوانوں نے "ساجد ارجم، ہونگا کرم" پر خود بھی لہک لہک کر طبع آزمائی کی۔ اس موقع پر صابری برادران کی فنی خدمات کو سراہتے ہوئے انہیں پاکستان کا سرمایہ افتخار کہا گیا اور علی الصبح یہ تقریب اختتام کو پہنچی۔ اس موقع پر احمد صابری نے نوجوانوں کے اردو اور فارسی زبان سے لگاؤ رکھنے کے جذبے کو بے حد سراہا۔

رنگون والا ہال میں لیاری فلم فیسٹیول

پہلا لیاری فلم فیسٹیول توجہ کا مرکز یوں بھی بنا کہ پچھلے برس لیاری میں گینگ وار اور لاقانونیت کی فضا رہی تھی۔ لوگ سمجھتے تھے کہ لیاری بلوچوں اور سندھیوں کا متنازع علاقہ ہے۔ مگر نہیں اب بات فٹ بال گولڈ میڈل کی رہی یا بائسکٹ ہے آگے بڑھ گئی ہے اور مسرت کا امر یہ ہے کہ وہ بینر یوٹھ انیٹیٹیوٹ اور Youth Initiative دو غیر منفعت بخش تنظیموں نے اپنے سینئروں کے سطلے ان فلسفوں کی بھرپور معاونت کی جو مقامی مسائل اور عام آدمی کی زندگی پر فلم بناتا ہے۔ پہلے چینگ "شیر مال اور مشور کشے والا یہ سب نوجوان فلمی بنیاد کی ترقیاتی رنگون والا ہال میں نمائش کی گئیں۔ زندگی کی شکل وضع کرنے والی یہ آرٹ موویز 30 منٹ سے بھی کم کے دورانیے پر مشتمل تھیں اور متبادل فلم ویژن رکھنے والوں کے جوہر کی مکمل عکاس بھی۔ یہ فلمیں تکنیک کے اعتبار سے خوبصورت ہیں مگر اسے کاش کہ یہ اپنے اصل ناظرین تک بھی پہنچیں۔ کاش لیاری کے یہ ہدایت کار عام آدمی کی بے عزتی، وقار و حسن و خیر کی تلاش کو اس ملک کے کروڑوں افراد تک نمائش کرنے اور ترسیل کرنے میں کامیاب ہو جائیں۔ بے شک وہ دن دور نہیں کہ جب فلم میں بہتر مواد کا لگاؤ باقی رہے گا۔



آدرش آڈیو کتابی سلسلے کے تحت نئی سی ڈی "کارزار زندگی" کا اجراء

محترمہ شاہدہ احمد معروف افسانہ نگار اور براڈ کاسٹر آدرش آڈیو کتابی سلسلے کے تحت نامور شاعروں کے کلام پر مبنی سی ڈی تیار کرتی ہیں۔ حال ہی میں انہوں نے ہمارے عہد کے قادر الکلام شاعر فضا اعظمی کے کلام پر "کارزار زندگی" کے عنوان سے ایک سی ڈی تیار کی جس کی تقریب اجراء کراچی جیم خانہ میں منعقد کی گئی۔ مقررین میں سید مظہر جمیل، مسلم عیسیٰ، مبین مرزا اور پروفیسر سحر انصاری شامل تھے۔ فضا اعظمی گوشہ نشین شاعر ہیں ان کی نظموں کو سی ڈی پاکستان اور مذاہب ہائیکسی، بے مثال نظمیں ہیں۔ آدرش آڈیو کی نئی تخلیق خوشی کے نام کا سکہ، مظہر عام پر آئی ہے جس میں انہوں نے بہتر دنیا کا مشور پیش کیا ہے۔ آدرش آڈیو کتابی سلسلے کے بانی و منتظمین محترمہ شاہدہ احمد اور ان کے رفیق حیات عزیز احمد قابلِ حمد مبارکیا دیں کہ اس غیر منفعت بخش امور یعنی فروغِ ادب کے کاموں میں پیش پیش رہتے ہیں۔



منی ایچر پودوں کی خوبصورت نمائش

کراچی کے زمزمہ پارک میں پاکستان بون سائی سوسائٹی کے زیر اہتمام منی ایچر پلانٹس کی نمائش منعقد کی گئی۔ جس میں 150 سے زائد چھوٹے پودے اور درخت رکھے گئے۔ سوسائٹی نے یہ نمائش ڈیفنس ہاؤسنگ اتھارٹی کے باہمی اشتراک سے منعقد کی تھی۔ یہ منی ایچر پلانٹس جن میں چائیز پام توجہ کا مرکز بنا۔ چین میں استعمال ہونے والے مصالحہ جات اور خاص جڑی بوٹیوں جن میں چنگ سنگ کا مونا جیڈ بوگے ویلا جنگل چلی اور ڈم شامل تھے۔ علاوہ ازیں 19 سالہ چائیز سٹریٹس منی ایچر اپنے سرخ رنگ کے ننھے منے پھولوں کے ساتھ بہت دلربا اثر دے رہا تھا۔ نمائش کے انعقاد میں سوسائٹی کے روح رواں ڈاکٹر سعید فیاض خان نے ذاتی دلچسپی لیتے ہوئے انکشاف کیا کہ وہ بون سائی سے محبت رکھنے والے شوقیہ یاغبانوں کو ملی تربیت بھی دیتے ہیں۔ گھروں یا دفاتر کی اندرونی آرائش میں صحت افزا ماحول کے لئے ان ننھے منے پودوں کے لئے تھوڑی سی جگہ بنانا ایسا مشکل نہیں کہ یہ ہمیں متعدد ماحولیاتی آلودگی سے ہونے والے انفیکشنز سے تحفظ دیتے ہیں۔



نیوکلیئر میڈیٹیشن، گنگ پوائنٹ
سائنس، سائنس اور جلد سائنس کی کتابوں کو دے
نے اور پڑھنے والوں کو شوق و رغبت کی جاتی ہے
دوسرے سر 36 صدر پارلیمانی پور



پس پردہ آواز: نی جی طرہ جوش چکر، سیکشن، فیڈی ہائی مور، جی
چنگ اور مایا روڈ ولف
ڈائریکٹر: کرس ولیمز، ڈون مل

یہ فلم فکشن کا ایک بک سپر ہیرو پر مبنی ہے۔ جنہیں شہر میں جرائم اور
دہشت گردی کے واقعات سے نبھنے کے لئے ایک نوجوان روبوٹ کی
شکل میں تیار کرتا ہے۔ پھر یہ روبوٹ فورسز کی مدد کرتے ہیں اور جہاں
سراغ رسانی انسانی پس میں نہ ہو وہاں بھی یہ اپنی میڈ روبوٹ پہنچ
جاتے ہیں اور ان کے نقطہ نظر میں انسانوں اور خاص کر بچوں کو
ہراساں ہونے سے بچانا ہے۔ وہ چاہتے ہیں کہ دنیا پر امن ہو جائے
اور انسان جرائم کی دنیا سے باہر آ کر صحت مند اور خوشحال معاشرے
کے قیام میں ایک دوسرے کی مدد کریں۔ تاہم فلم میں کہیں بھی نصیحتوں
کا رویہ نہیں ہے۔ ایڈوچر اور کامیڈی کے ساتھ ایک نئے انداز میں
ابلاغ کی کوشش کی گئی ہے۔ بچے اور بڑے دونوں ہی فلم میں جگ
ہیرو-6 سے محظوظ ہوں گے۔ یہ کمپیوٹر اپنی میڈ فلم والٹ ڈزنی
اسٹوڈیوز اور موشن پکچرز کے تحت ماہ نومبر کی ایک قابل دید فلموں میں
شمار ہوگی یہ بات والٹ ڈزنی کے ترجمان بڑے وثوق سے کہتے ہیں۔
پاکستان میں بھی 3D اپنی میڈ فلموں کے شائقین کی تعداد کچھ کم نہیں
یقیناً یہ فلم پاکستان میں بھی پسند کی جائے گی۔

جدید اردو نظم، آغاز و ارتقاء

مصنف: ڈاکٹر ضیاء الحسن
صفحات: 160
قیمت: 300 روپے
ناشر: سانجھ پبلی کیشنز بک اسٹریٹ، مرگ روڈ، لاہور

ڈاکٹر ضیاء الحسن نے اس کتاب میں جدید اردو نظم کے ڈیڑھ دو سو برسوں کا احاطہ
کرنے کی کوشش کی ہے۔ ابتداء ہوتی ہے 1857ء سے کیونکہ تبدیل شدہ زندگی
کو پرانی ہستیوں اور اسالیب میں بیان کرنا ممکن نہیں رہا۔ اس کے بعد اقبال،
راشد اور جیلانی کا مران کو جدید اردو شاعری کے تین سنگ میل قرار دیتے ہیں کہ
”اقبال نے شاعری کی تہذیب تبدیل کی اور نئے اسلوب سے نظم کو آگیا۔
ن۔ م راشد نے کئی ہستیوں کو مقبول بنایا اور جیلانی کا مران نے نئی زندگی کے
مسائل اور اس کی آرزوؤں کو شاعری میں سمویا۔ اس انتخاب میں میراجی، مجید
احمد، فیض، قیوم نظر، اختر حسین جعفری، محمد سلیم الرحمن، منیر نیازی، وزیر اعظم
آفتاب اقبال شمیم، افتخار جالب اور مبارک احمد کا ذکر تفصیلاً کیا گیا ہے۔ تاہم وہ
قرجیل کو بھول گئے جنہوں نے نثری شاعری کی بنیاد رکھی اور کراچی میں ایک نئی
ڈکشن کی ابتداء کی۔ نثری شاعری اور نظموں کی تخلیق میں اس تحریک نے ایک
پوری نسل کو متاثر کیا۔ جس کے بعد آج کئی تخلیق کار منظر عام پر آئے اور کیا
بلراج کوئل را کے ذکر کے بغیر نظم کے ارتقاء کا حوالہ درست ہوگا؟ بلاشبہ کتاب
میں روانی بہت ہے دعوے اور استزادو ساتھ ساتھ چل رہے ہیں اور بعض اہم
شعری مجموعوں کا ذکر نہیں ملتا یا سرسری سا حوالہ دیا گیا ہے جس سے یہ تاثر پیدا
ہوتا ہے کہ کتاب کے لئے درکار تیاری نہیں کی گئی۔

کتاب عمدہ طباعت کا نمونہ ہے۔ قیمت مناسب ہے تاہم پورے ایک دور کا ذکر
انتہائی سرسری انداز میں کیا جانا مناسب نہیں لگا۔ ادبی دیانتداری اور غیر جانبداری
تقدیر کا تقاضا یہ ہے کہ ہم ڈاکٹر ضیاء الحسن سے اگلے ایڈیشن کا مطالبہ کریں جس میں
زیادہ تحقیقی مقالات شامل ہوں اور زندہ اکابرین کی رائے بھی شامل کر لی جائے
تا کہ صحیح معنوں میں جدید اردو نظم کی تاریخ، ارتقاء اور آغاز کا علم حاصل ہو سکے۔

سیاگر (شعری مجموعہ)

شاعر: سلمان انصاری
صفحات: 192
ناشر: مکتبہ دانیال

معروف شاعر ساقی نے کئی برس پہلے سیاگر کے نام سے نظم لکھی تھی۔ شعری و
ادبی شائقین اس لفظ کے مفہوم اور اس کی فلسفاتی کیفیت سے بخوبی واقف
ہیں اس کے علاوہ نیر مسعود کی کہانیوں کا مجموعہ بھی سیاگر کے نام سے منظر عام
پر آچکا ہے۔ سلمان انصاری ادبی کتب کی اشاعت میں دلچسپی نہیں رکھتے
تھے ورنہ اب تک ایک نہیں کئی مجموعے ادبی حلقوں میں موضوع بحث بنتے
اور سراپے بھی جاتے۔ تو انہیں شعر کہنے والے یہ درویش صفت شاعر کا گویا
رہائش پذیر ہیں۔ معروف ترقی پسند شاعر جان نثار اختر کی جنم بومی بھوپال
سے تعلق رکھتے ہیں۔ بھوپال ہندوستان کا زرخیز اور سرسبز و شاداب خطہ
ہے۔ ہریالی کے ساتھ ساتھ نہایت عمدہ ادبی ذوق رکھنے والی ہستیاں وہاں
آباد ہیں۔ سیاگر میں آپ کو بھوپال بھی نظر آئے گا۔ کلام میں فارسی اور
کلاسیک اردو کی تمیحات اور استعارے کمال خوبی سے استعمال کئے گئے
ہیں۔ آپ نے غالب، میر، ن۔ م راشد، فیض اور اختر الایمان سے لکھنے کی
تحریک محسوس کی اور اپنے انفرادی لب و لہجے میں تازہ امیجری کے جوہر دکھا
دیئے۔ کتاب میں جاوید اختر کے تاثرات شامل ہیں۔ ان کے شعری محاسن،
اسلوب میں کلاسیکی روایتوں سے جڑا ہونا اور نظم کے علاوہ غزل اور قطعات
کی تخلیقی مہارت کی تعریف بھی کی ہے۔ بلاشبہ جاوید اختر کی شناخت عوامی سطح
پر فلم کے دائرے سے آگے بڑھ چکی ہے اس لئے سلمان انصاری کے شعری
کلام پر ان کی رائے سندر رکھتی ہے۔ فکشن میں ان کی کرافٹ مین شپ قابل
تقلید ہے۔ کتاب نفاست سے شائع کی گئی ہے اور ناٹکل بھی سلمان انصاری
کا اپنا ہی ڈیزائن کردہ ہے۔



DRAMA

MO

میں بشریٰ

فراق

کاسٹ: فیصل قریشی، وسیم عباس، صبا حمید، عروہ، شہر یار زیدی اور فریال راجپوت
ہدایت کار: احمد بھٹی

کاسٹ: عظمیٰ گیلانی، جنید خان، صنم سعید، محبت مرزا
پیشکش: مومنہ درید

اسے آروائی پران فوٹو ایک دلچسپ سیریل "میں بشریٰ" کے عنوان سے پیش ہو رہی ہے۔ وسیم عباس اور صبا حمید پاکستان ٹیلی ویژن کے اوائل کے دور کے بہترین پرکار مرز رہے ہیں۔ ڈرامے کی وہ تربیت جو بی ٹی وی کے مشاق اور سینئر پروڈیوسرز کا خاصہ تھی آج تو مفقود ہی ہے تاہم "میں بشریٰ" کے ہدایت کار احمد بھٹی نے حتی الامکان حد تک کوشش کی ہے کہ وہ بنجیدہ موضوع کی ترسیل میں اپنے سینئرز کے نقش قدم پر چلیں اور بہترین پروڈکشن دیں۔ صنم سعید کی اس ڈرامہ سیریل کی کہانی ایک خاندان میں لگا تار لڑکیوں کی پیدائش اور ذمہ داریوں کے بوجھ سے لدے والدین سے متعلق ہے جس میں اداکاروں کی مکالمہ رانی اور کیفیاتی رد عمل خاصا پر اثر ہے۔ یہ ڈرامہ سیریل ہر جمعرات کی شب 8 بجے دیکھی جاسکتی ہے گوکہ کہانی اس سے بھی اچھی ٹریٹمنٹ کے ساتھ پیش کی جاسکتی تھی تاہم منظر نامہ خوبصورت ہے خاص کر بہنوں کی بڑی بہن کی شادی کی رسومات اور تیاری کے ضمن میں جملہ بازی حقیقت سے قریب نظر آتی ہے سدا لکھاں کو اچھی طرح پورے کیا گیا ہے۔

بندھن کوئی بھی ہو محبوب شوہر کا یا اولاد سے بڑی مامتا کا یا کہیں محبت کے نعمات انسانی زندگی ہوتا ہے تو کبھی آنندھیوں کی داستان، انسانوں کے دکھوں، خوشیوں اور رشقوں کی نزاکتوں کو ڈرامہ سیریل فراق میں خوبصورتی کے ساتھ پیش کیا جا رہا ہے۔ پاکستان ٹیلی ویژن کے عہد زریں کی اداکارہ عظمیٰ گیلانی نے بہت دن بعد اس سیریل میں دلچسپ اور انوکھا کردار ادا کیا ہے۔ بیرون ملک بنائی جانے والی اس سیریل میں انہیں سخت گیر عورت کے کردار میں دکھایا گیا ہے جبکہ صنم سعید ابتدائی اقساط میں خاموش طبع نوجوان کے کردار میں خوب چچی ہیں۔ جنید خان نے اپنے والدین کی تلخ قسم کی ازدواجی زندگی کو دیکھتے ہوئے اپنی فیملی محدود تر کرنے اور بے اولاد رہنے کا فیصلہ کیا ہے جبکہ ان کی بیوی کو یہ فیصلہ منظور نہیں۔ ڈرامے کی کہانی اسی اختلاف کے پس منظر سے ابھر رہی ہے اور بے حد دلچسپ اور پر تاثر منظر نامے کے ساتھ آپ ناظرین کے دل موہ لے گی۔



کاسٹ: فہد مصطفیٰ، جاوید شیخ، سلمان شاہد، عروہ، حسین، محسن عباس حمید
ڈائریکٹر: نبیل قریشی

پاکستان میں فلمیں بننا شروع ہو گئی ہیں اب یہاں ایک نہیں کئی نوجوان فلم بنانے میں دلچسپی لے رہے ہیں اور کئی پروجیکٹ اس وقت زیر تکمیل ہیں۔ ہندوستان میں مقصدی فلموں اور آرٹ سینما کی روایت نے 80ء کی دہائی میں بڑی مضبوط کر لی تھیں، انکو راورادھ ستیہ، اسی دور کی فلمیں ہیں جب گووند نہلائی اور گلزار کے علاوہ بھی کئی ہدایت کاروں نے زندگی کی سچائیوں سے پردہ اٹھانے کے لئے پردے کا پلیٹ فارم استعمال کیا۔ نامعلوم افراد کو مکمل طور پر آرٹ فلم نہ بھی کہیں تو بھی اس کی معنویت، پیغام اور اثر پذیریری سے محروم نہیں۔ سیاسی جبر و استبداد کی ایک مثال مخالفت کرنے پر انسانوں کو منظر سے غائب کر دینا کر یہ انتقام ہے جو سیاسی بنیادوں پر ہمارے ہاں دکھایا جا رہا ہے۔ وہ طاقت جو انسانوں کو آپس میں لڑوا رہی ہے اسے سب معلوم ہے اور جو نہیں جانتے وہ حسرت و پاس کے اس عالم میں نامعلوم افراد کو ذمہ دار ٹھہرا دیتے ہیں۔ فلم میں ایک آنکھ نمبر مہوش حیات نے کیا ہے۔ فلمی مصالحوں کے اس بڑکے سے فلم کی بنجیدگی متاثر نہیں ہوتی۔ ایڈیٹنگ اور سینما گرافی عمدہ ہے۔ یہ فلم ایک بار دیکھی جاسکتی ہے۔



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور رٹریوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

شاہنشاہ

یہ ویکی ایبیری کا ایڈیٹڈ اولڈ بکس سنٹر
صدر بازار ہری پور، ہریانہ (جلد ساز)
ہندو پرنٹنگ ہاؤس، لاہور

★ کلی نمبر
9

★ موافق چتر
اول

★ حاکم سیارہ
پلو

★ نشان
بچھو

برج عقرب

کسی کا راز آشکار کرنا ہو یا راز واقعی راز سمجھ کر جان سے زیادہ حفاظت کرنی ہو عقربتی افراد کو خوب آتا ہے۔ زندگی کے جس شعبے، مکتبہ فکر یا سرگرمی سے وابستہ ہوں علمیت اور کامیابی کا پرچار ضرور کرتے ہیں۔ کسی فرسودہ نظام، طرز فکر یا اسلوب پر سوچے سمجھے بغیر سمجھوتہ نہیں کرتے۔ دوستوں کے دوست ہوتے ہیں اور دشمنوں کی پرکھ کرنا بھی انہیں خوب آتا ہے۔



Scorpio

دوست احباب اور عزیز واقارب آپ سے ملنا جلنا پسند کریں گے۔ دفتر میں بھی آپ کی مقبولیت بڑھے گی۔ کوئی نیا ہدف ملنے کی توقع ہے جو ممکن ہے ڈھیروں خوشیاں بھی عطا کرے اور مالی منفعت کا باعث بھی ہو۔ غصہ و رافرا اپنے موڈ میں بہتری پائیں گے۔ ایسے لوگ جن کے رشتے طے نہیں ہوئے اچھی امیدیں وابستہ کر سکتے ہیں۔

24 اکتوبر 23



برج میزان

آپ کی قائدانہ صلاحیتیں رنگ لاری ہیں اور نومبر 2014ء آپ کی پیشہ ورانہ مصروفیات میں اضافہ بھی کرے گا اور عزت و مرتبے میں اضافہ بھی۔ کوئی نیا کیریئر، نئی جائیداد، نئی چیز خریدنے کے مواقع ابھر رہے ہیں۔ نئے کیریئر میں مالی فوائد بھی حاصل ہو سکتے ہیں۔ خاندانی تقریبات اور روزمرہ کی مصروفیات بڑھ جائیں گی لہذا کمزور صحت کے لوگ توازن سے کھائیں پیئیں اور آرام کریں۔

21 اکتوبر 20



برج حمل

نئی ملازمت ملنے کے امکانات ظاہر ہو رہے ہیں۔ کچھ لوگ روٹھے ہوئے ہیں انہیں منانے کے لئے تھوڑا بہت اہتمام کرنا پڑے گا۔ نئے گھر، نئی گاڑی اور نئی ملازمت کی توقع آپ کو بھی ہے لیکن تھوڑا سا عرصہ آزمائش کا بھی ہے اس پر نظر دوڑائیے۔ موڈ خوشوار کیجئے۔ بچھیلوں اور چھوٹے پرندوں کے کھانے کا خاص خیال رکھئے۔ اب یہ سب آپ سے توقع رکھے ہوئے ہیں۔ قریبی شہر کے سفر کا امکان بھی ہے۔

24 اکتوبر 22



برج عقرب

آپ کی مقناطیسی شخصیت لوگوں کو اپنا گرویدہ ضرور بنائے گی۔ حکام بالا اور افسران آپ سے خوش نظر آرہے ہیں۔ یہ سب آپ کی محنت اور کام سے عشق کی وجہ سے ممکن ہوا ہے۔ نئے دوست پر خلوص ہیں یہ آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ آپ بھی ان کے ساتھ بے لوث ہو سکتے ہیں۔ اخراجات بڑھتے ہوئے نظر آرہے ہیں۔ غالباً آپ نے اپنی استطاعت سے بڑھ کر خرچ کرنا شروع کر دیا ہے۔

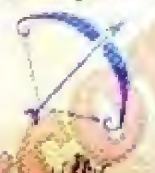
21 اکتوبر 21



برج ثور

دل چاہتا ہے کہ کاروبار کو وسعت دیں مگر عقل کیا کہتی ہے؟ میانہ روی اختیار کر کے دوستوں کے فیصلوں کو بغور سنیں پھر قدم اٹھائیں۔ جائیداد فروخت ہونے کے امکانات روشن ہوئے ہیں۔ یہ مہینہ صحت کی خرابی کی نشاندہی بھی کر رہا ہے۔ بہتر ہے کہ آپ اپنا مکمل طبی معائنہ کروالیں۔ عزیز واقارب آپ کو دھتورے میں مدد کر رہے ہیں خیال رہے کہ بحث و مکرارت ہونے پائے۔ ہر بدھ کو کچھ نہ کچھ صدقہ ضرور دیجئے۔

23 اکتوبر 21



برج عقرب

آپ کوئی بھی کامیابی محنت کے بغیر کیسے حاصل کر سکیں گے بہتر ہے کہ ترقی کے مختصر راستوں کا انتخاب نہ کریں۔ ممکن ہے اس ماہ کوئی پوٹنسی مل توقع سے بڑھ کر آجائے یا پھر کہیں پیسہ ضائع ہو جائے اور آپ کو یہ بہت گراں گزرے۔ موڈ پر قابو پا کر ہوشمندی سے کام لیجئے۔ تھوڑا اطمینان ضروری ہے دیکھئے جہاں کہیں سرمایہ کاری کر رہی ہیں کیا وہ منصوبہ ٹھیک سے اپنے کام انجام دے رہا ہے۔

22 اکتوبر 21



برج عقرب

اہل خانہ کی صحت پر دھیان دینا پڑے گا۔ جنہیں بیماریاں اور عارضے آپ سے پوشیدہ رکھنے کی عادت ہے۔ کوئی نیا کام بغیر صدقہ خیرات دیئے شروع نہ کیجئے۔ کوئی دوست کہیں مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ رومانوی زندگی بہتر ہے۔ ازدواجی زندگی میں کوئی الجھن وقتی طور پر پریشان کر سکتی ہے۔ مشکل کو کوئی پیلا یا زرد رنگ کا چھل صدقہ کر دیں۔ قریبی شہر کے سفر کا بھی امکان نظر آ رہا ہے۔

22 اکتوبر 20



برج عقرب

رواں مہینے میں آپ کو کیریئر میں مصروفیت اور خوشی دے سکے گا۔ جن افراد کو ملازمت کی تلاش تھی انہیں خوش ہونا چاہئے کہ ان کے لئے راستے نکل رہے ہیں۔ جن افراد کے رشتے طے نہیں ہو رہے تھے وہ بھی خوش ہو جائیں گے پسندیدہ جگہ پر رشتے طے ہونے کے امکان پیدا ہو رہے ہیں۔ نئی انگلیوں اور بہتر خواہشات کے ساتھ نئی نوکری یا نئے گھر میں داخل ہوں مگر بچوں اور بزرگوں کا خاص طور پر خیال رکھیں۔

22 اکتوبر 23



برج عقرب

اپنے کھانے پینے کی عادت پر غور کیجئے۔ آپ کا وزن خطرناک حد تک بڑھ سکتا ہے۔ بلڈ پریشر بھی ضرور چیک کرواتے رہا کریں۔ آپ مالی امور میں دوستوں اور عزیز واقارب پر بھروسہ کم کرتے ہیں۔ مجموعی طور پر یہ اچھی عادت ہے لیکن اس کے ساتھ ہی ساتھ کچھ خلص افراد کے ساتھ بدلتا بھی کر جاتے ہیں۔ اس عادت کو چھوڑ دیں۔ تعلیمی اور کاروباری شعبوں کے افراد کو بھی کامیابی ملنے کی توقع ہے۔

21 اکتوبر 19



برج عقرب

کاروباری حضرات کے لئے یہ اچھا مہینہ ہے۔ نئے امکانات اور بدلتے پہلوؤں پر توجہ دیجئے۔ آپ کا کام ضرور پسند کیا جائے گا کیونکہ آپ نے اپنے ہدف تک کامیابی سے پہنچنے کے لئے بڑی محنت کی ہے۔ جن لوگوں کو ابھی ملازمت نہیں مل سکی ان کے لئے اس ماہ کی 8، 20، 23 اور 24 نہایت سعادت آ رہی ہیں۔ صحت اچھی رہے گی۔

24 اکتوبر 23



برج عقرب

آپ کو اپنے کیریئر کی بہت اچھی خوشخبری ملنے کا امکان ہے۔ مالی تعاون اور ترقی کے امکانات روشن ہیں۔ بزرگوں اور ساتھیوں کے فیصلے آپ کے حق میں نہایت سہجہ ہیں گے۔ دفتری کام کی وجہ سے بیرون ملک کا سفر ممکن ہے۔ یہ مہینہ بے پناہ مصروفیات لے کر آ رہا ہے۔ دھتورے اور تقریبات جیسی سرگرمیاں عروج پر ہوں گی۔ پرانے رشتے استوار کرنے اور نئے لوگوں سے تعلقات استوار کرنے میں مدد ملے گی۔

20 اکتوبر 20



برج عقرب

آپ کا میلان تبدیل ہو رہا ہے۔ بہت دن تک فیملی آپ کی منتظر تھی اب آپ ایک ساتھ مل بیٹھنے کے منصوبے کی تکمیل کر سکیں گے۔ خاندان کے قریبی رشتے داروں میں یا تو کوئی شادی ہے یا کسی کی بیرون ملک سے واپسی متوقع ہے۔ مالی مسائل کم ہوتے جا رہے ہیں۔ ابھی بھی آپ کو اخراجات پر قابو پانا ضروری ہے۔ کوئی دیرینہ الجھن دور ہو جائے گی مگر اس کے لئے لوگوں کے دل جیتنے کی کوشش کرنا ہوگی۔

24 اکتوبر 23



برج عقرب